

Técnicas de relajación para niños

Un método de relajación con niños es el robot-muñeco de trapo. La describieron Kendall y Braswell. Primero el niño aprende a moverse como un robot (rígido, tenso y sin doblar las extremidades) y luego como un muñeco de trapo (flexible, relajado y flácido). Luego le pedimos que haga una pequeña lista de lugares o situaciones donde el sienta tranquilidad.

Una vez que hemos practicado esto, podemos hacer el ejercicio diariamente, a la hora de acostarnos:

- Primero me convierto en robot, y siento la tensión en todo mi cuerpo.
- Suelto el aire de golpe y me transformo en muñeco de trapo. Siento como cada parte de mi cuerpo esta relajada, respiro despacio y pienso en esa situación en la que me siento tranquilo. Me quedo pensando en ello, recordando los momentos en los que disfruto de esa paz y tranquilidad interior....

Es importante que los niños sepan que esto es importante entrenarlo, igual que lo hacemos en el deporte. Que puede que ni el primer día, ni el segundo me consiga relajar, pero que con la practica se llega a lograr.

Adjuntamos los dibujos de un robot y un muñeco de trapo, para que interioricen mejor la técnica. pueden recortarlas, colorearlas, hacer ellos su propio dibujo, colgarlo en su corcho, ponerles nombre....

Otros ejercicios de relajación o autocontrol:

Estas actividades están orientadas básicamente para incrementar la inhibición muscular, la relajación, el control corporal y la atención.

“COMO UN GLOBO”. Inspiramos muy lentamente, vamos dejando que entre el aire por nuestros pulmones y nuestro abdomen (respiración diafragmática). Éste último se va a ir convirtiendo en un globo que se va hinchando a un ritmo lento, después vamos a ir dejando escapar el aire y sintiendo como el globo se va desinflando poco a poco hasta quedar vacío.

“TORTUGA QUE SE ESCONDE” (Relajación muscular progresiva). Tumbados boca abajo, somos una tortuga que va a ir escondiendo su cabeza y replegando sus patas, hasta que sólo se vea el caparazón. **El niño debe haber encogido y tensado los músculos de los brazos, piernas y cuello.** A continuación sale el sol y el animal vuelve a asomar muy despacio su cabeza, al tiempo que va estirando las extremidades, dejándolas distendidas y relajadas.

