

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS

1.- Posibles problemas:

Uno de los principales problemas con los que nos podemos encontrar en el entrenamiento es la timidez del niño, que se muestra en los ejercicios de tensar y relajar (especialmente la cara). Pueden reírse y encontrar jocoso el ejercicio, sin embargo lo más efectivo será ignorar las risas e indicar que se trata de parte del procedimiento y que deben continuar.

2.- Explicación:

"Cuando te sientes alterado, tenso o nervioso, los músculos de tu cuerpo se ponen rígidos, tensos y duros. Si aprendes a saber que músculos son esos y a relajarlos, sabrás cuales son cuando te pase y sabrás relajarlos. Te sentirás relajado porque tus músculos están relajados. Nosotros vamos a enseñarte a saber esto pidiéndote que pongas los músculos rígidos y que luego los sueltes, los relajes... Así sabrás la diferencia que hay entre rígido y relajado, sabrás cuando estás tenso y cómo relajarte. Si aprendes a relajarte como te digo y luego practicas como te diré, sabrás relajarte en situaciones en las que este nervioso."

En esta explicación lo más importante es incluir ejemplos relacionados con la vida del niño (ej. Te servirá relajarte cuando estés furioso con alguien para no entrar en una pelea o cuando estés nervioso).

3.- Tareas para casa:

Hay que indicarle que trate de entrenar los métodos que le enseñamos antes y después de una situación que le ponga nervioso. Si esta nervioso porque tiene que ir al dentista y tiene miedo, que lo haga antes de ir y después de ir. Pero no hace falta que sean situaciones excepcionales, basta con que practique en situaciones cotidianas: ver un programa de televisión, hacer los deberes, jugar al fútbol, etc. En principio, si el niño quiere automatizar la técnica sería bueno dos veces al día, por la mañana antes de ir al colegio y por la tarde antes de hacer los deberes o en cualquier otra situación.

A continuación se exponen las principales adaptaciones de la relajación aplicada a niños pequeños respecto a la de adulto:

- 1.- Instrucciones más simples y más cortas.
- 2.- Las sesiones deben de ser más cortas y más frecuentes para compensar la falta de atención del niño. Una sesión puede durar unos 15 minutos.
- 3.- Hay que controlar más los aspectos ambientales, puesto que los niños pequeños son más fácilmente distraibles. Se debe de intentar que la habitación no presente excesivos elementos distractores y que en la medida de lo posible sea silenciosa.
- 4.- La persona que enseña la relajación al niño debe ayudarlo físicamente, por ejemplo, cogerle el brazo para indicarle que lo ponga rígido y soltarlo para comprobar que está relajado.
- 5.- Es importante el modelado, por lo que ayuda la presencia de otro.

4. - Procedimiento.

Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica sentados cómodamente uno en frente del otro, con ropa cómoda que no apriete y en una habitación tranquila con buena temperatura y con luz tenue, podemos acompañar el procedimiento con música.

Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado, el brazo me pesa no puedo moverlo...) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.

Hombros: Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.

Espalda: Hecho los dos brazos hacia atrás como si fuera a juntar las manos, mantengo unos segundos y suelto. Se hace dos veces.

Abdomen: Aprieto muy fuerte la barriga, comprueba con tus dedos que tu barriga está muy dura. Igual que el anterior.

Piernas: Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.

Todo junto: Relajo las piernas, brazos, hombros y abdomen a la vez. Tenso todas estas partes de la forma explicada anteriormente. Lo realizo solo una vez.

Seguimos con la cara:

Ojos: Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Labios: Juntar los labios y apretarlos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Frente: Pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Igual.

Mofletes: Coloca la boca como si fueras a soplar. Igual.

Orejas: Difícil. Concéntrate en ellas e intenta subirlas hacia arriba. No te preocupes si no consigues. Igual.

Cuello: Apretamos los dientes muy fuerte. Igual.

Todo junto: Intentamos tensar toda la cara junta, ojos, labios, frente, orejas y cuello. Lo realizo una vez.

Después intento realizar cuerpo y cara y conjuntamente, tenso piernas, brazos, hombros, abdomen y la cara a la vez. Lo realizo una sola vez, insisto en la relajación de todo el cuerpo, cierro los ojos y noto como mi cuerpo está muy pesado y muy muy relajado no puedo moverlo.

A continuación, realizo un masaje, cojo las piernas del niño/a y las balanceo lentamente comprobando si están flojas, hago también lo mismo con los brazos. Por último, realizo un masaje en la cara, con ambas manos realizo masajes circulares en las sienes, mofletes, frente y barbilla, mientras el niño/a permanece con los ojos cerrados.