



Colegios
"El Valle"

Departamento
de Orientación 



RELAJACIÓN

DEFINICIÓN

La relajación es un método que ayuda a reducir la tensión física y/o mental. Permite reducir el nivel de estrés, ansiedad o ira. Ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.

NORMAS BÁSICAS

- **Ambiente:** un lugar tranquilo, libre de interrupciones o ruidos. Una temperatura media y una luz tenue.
- **Ropa:** cómoda, que no apriete y sin elementos que puedan dificultar la circulación.
- **Posición:** Sentados en una silla, apoyando la espalda y descansando el peso del cuerpo.

EFECTOS Y BENEFICIOS

Prevenir crisis de asma
Solucionar trastornos del sueño y mejorar su calidad
Reducir tensión muscular
Frenar tics
Vencer la timidez
Eliminar el tartamudeo
Fomentar la concentración y la memoria
Optimizar la calidad del aprendizaje
Disminuir la ansiedad
Favorecer el control de las emociones
Mejorar el estado de bienestar de los niños

RELAJACIÓN DE 0-3 AÑOS

MASAJE SHANTALA: se trata de estimular, relajar y ayudar al bebé a través del tacto. Es importante realizar los masajes cuando el bebé esté tranquilo. Podemos poner música suave, comprobar que la temperatura de la habitación es agradable y utilizar accesorios como una pluma, un pompón o aceites vegetales. Este masaje se suele realizar en los pies, piernas, estómago, pecho, brazos, manos y espalda.

https://www.youtube.com/watch?v=D9PgIamx3_w

BOTE DE LA CALMA: cuando el niño entre en la etapa de las rabietas, alrededor de los 2 años podemos utilizar este recurso, creando un bote de la calma o de la paz. Cuando se agita, podrá observar cómo la purpurina se mueve de forma descontrolada, como él cuando está enfadado. Cuando la purpurina comienza a caer hacia el fondo, el nerviosismo pasa y el niño consigue relajarse.

<https://www.youtube.com/watch?v=BHVtOvOhj2s>

RELAJACIÓN DE 3-7 AÑOS

RELAJACIÓN DE KOEPPEN

Método lúdico para tensar y relajar diferentes partes del cuerpo en los niños. Es fundamental un sitio tranquilo y respirar subiendo el abdomen y soltando el aire por la nariz.

El juego del limón (manos y brazos)



Debemos imaginar cómo apretamos con las manos un limón para que salga todo el zumo durante unos segundos. Después, lo dejamos caer de nuestra mano. Primero con una mano varias veces y después con la otra.

El gato perezoso (brazos y hombros)



Imaginamos que somos un gato perezoso y queremos estirarnos. Alzamos nuestras patas delanteras por encima de nuestra cabeza todo lo que podamos. Después, las dejamos caer para que descansen. (Repetir 2 veces más).

El juego de la tortuga (hombros y cuello)



Explicaremos que somos una tortuga que está muy tranquila, pero de pronto pasa un animal que le da miedo, y debe esconderse dentro de su caparazón, haciéndolo con sus hombros y su cuello encogidos. Después el peligro pasa y ellos salen. Así varias veces.

El juego del chicle (mandíbula)



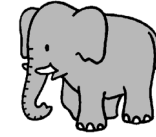
Debemos imaginar que masticamos un chicle muy grande, enorme. Vamos a morderlo con todos los músculos del cuello y de la mandíbula. Masticamos muy fuerte hasta que el chicle desaparezca. Haciéndolo varias veces, logramos relajar la mandíbula.

El juego de la mosca (cara y nariz)



Si queremos relajar la cara, les diremos que hay una mosca que se va posando en su nariz, su frente, sus ojos y su cara. Para espantarla, deberán intentar tensar y mover esas zonas. Cuando la mosca se vaya relajamos toda la cara. Repetimos tres veces el proceso.

El Elefante despistado y la valla blanca (estómago)



Imaginamos que estamos tumbados y escuchamos un ruido de pisadas. Es un elefante que avanza hacia nosotros. La única solución es tensar nuestro estómago, como una roca para estar protegidos. Después lo relajamos.

El elefante cambia de dirección y ahora tenemos que escondernos detrás de una valla muy estrecha, así que metemos mucho el estómago para hacernos más delgados. Cuando pase el peligro, relajamos nuestro estómago y volvemos a repetir.

El juego del barro (piernas y pies)



Para trabajar las piernas, lo ideal es imaginar que nos movemos por un sitio lleno de barro que nos impide andar. Después andamos por un sitio sin barro. Así sucesivamente.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>

https://www.youtube.com/watch?v=_9y2sKXDrro

RELAJACIÓN DE 7-9 AÑOS

MINDFULNESS

Técnica de relajación que nos enseña a tomar conciencia plena de nuestras emociones con el fin de eliminar emociones negativas. Además, ayuda a mejorar la atención y beneficia el aprendizaje.

Nuestros pequeños son seres activos, curiosos insaciables, necesitados de contacto, de juegos, de interacción continua. Por tanto, **debemos adaptarnos a sus necesidades cotidianas y a su ritmo de vida.** A continuación proponemos algunos ejercicios para llevar a la práctica:

MEDITACIÓN: Los niños pueden iniciarse en la meditación a través de algún audio guiado, una voz suave y unas historias divertidas y fáciles de seguir. Es importante, acompañarles en la meditación.

<https://www.youtube.com/watch?v=BCof9qH1bUI>



SOY SUPERMAN O WONDER WOMAN

- Vamos a **jugar a ser superhéroes**. Es un ejercicio de **atención a los estímulos externos**, en el que tienen que permanecer quietos y en silencio con los ojos cerrados durante cinco minutos.
- El niño empezará adoptando una postura de "poder", como si fuera un superhéroe que tiene el poder de los sentidos y es capaz de percibir todo lo que hay alrededor.
- En cuanto perciba algo con cualquier sentido (distinto de la vista) deberá describirlo: olores, sonidos, etc. Cuanto más relajado esté, mejor será su radar para percibir todo lo del exterior.



ESCUCHA LA CAMPANA

- Se trata de que el niño preste **atención a un sonido**, en este caso el de una campana. Para ello, nos ponemos en un lugar donde haya silencio con los ojos cerrados. Coge una campana, pídele que escuche atentamente el sonido y que haga un gesto (por ejemplo: levantar las manos) cuando ya no oiga nada.
- Es un ejercicio sencillo y breve, de unos 5 minutos, donde el niño desarrolla la concentración hacia estímulos externos. Se pueden hacer **variaciones del ejercicio** utilizando otro tipo de utensilios o sonidos, adivinando el sonido del que se trata o quién lo ha emitido.



EL HOMBRE DEL TIEMPO

- Con los ojos cerrados, tendremos que ser conscientes de nuestro cuerpo y de las sensaciones que tenemos. Les diremos que *"vamos a ser los **hombres del tiempo** de nuestro cuerpo y mente"*.
- Se trata de **relacionar las emociones que tenemos** (rabia, tristeza, alegría...) **con el clima**.
- Podemos pedirle que nos conteste a la pregunta: *"¿qué tiempo está haciendo ahora en mi interior?"*. Explícale que *"los estados de ánimo cambian como el tiempo"*.
- Por ejemplo: si está feliz y relajado, diríamos que hace un sol brillante; por el contrario, si está preocupado, podríamos decir que el cielo está lleno de nubes.



ATENTOS COMO UNA RANA

- Es un ejercicio de **atención a la respiración**. Les contamos que *“las ranas son animalitos que van dando saltos. Pero, también, pueden quedarse muy quietas observando todo lo que pasa a su alrededor mientras respiran con mucha calma”*.
- Jugamos a permanecer **tranquilos y atentos como una rana**. Pídele que se convierta en una rana, que cierre los ojos y se ponga en esa posición. Se trata de que, durante un breve periodo de tiempo, observe cómo su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinchas cuando sale. Aprovechad para aprender a realizar respiraciones, observando los cambios del cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=OHqG-O1g5Nc>



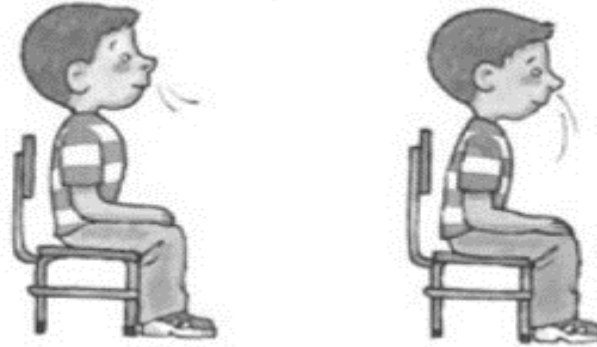
LOS ASTRONAUTAS

- Consiste en jugar a ser **astronautas que visitan otros planetas**. Es una práctica para enseñar a prestar **atención plena a un objeto**.
- Contamos la historia de unos astronautas que visitan el espacio exterior y que se van encontrando objetos. Para ello, cogemos varios objetos relativamente nuevos para él o ella y tenemos que descubrir distintas características utilizando los cinco sentidos. También, podemos hacerlo con los ojos cerrados con aquellos objetos que ya conozcan.
- Se trata de que describan los objetos a través de los 5 sentidos y que analicen sus sensaciones (*"¿Qué sensación tengo en el cuerpo mientras estoy observando esta fruta?"*).



EL PASEO DE “DARNOS CUENTA”

- Un ejercicio que podemos realizar a diario con ellos cuando, por ejemplo, los llevamos o traemos del cole, paseamos con ellos de la mano o vamos de compras, es hacer el juego de «me doy cuenta de..., veo que..., descubro que...».
- Se trata de **animarles a que sean receptivos a todo lo que les envuelve y a todo lo que acontece por pequeño que sea, por insignificante que parezca.** «Me doy cuenta de que a lo lejos se escucha cómo alguien ríe», «me doy cuenta de que el señor que ha pasado parece triste...»



RELAJACIÓN DE 9-12 años

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Se basa en la tensión y relajación de diferentes grupos musculares a la vez que se controla la respiración.

Tenemos que tensar cada grupo muscular durante unos pocos segundos para posteriormente relajarlos el triple de tiempo del que hayan estado tensados, repitiendo este proceso hasta 3 veces con cada grupo muscular.

COMENZAMOS CON ... RESPIRACIÓN

Coge aire por la nariz muy despacio (llenando el estómago), aguántalo un momento..., ahora suéltalo por la boca lentamente (desinflando el abdomen) hasta que te quedes sin aire. Repetimos varias veces y descansamos.

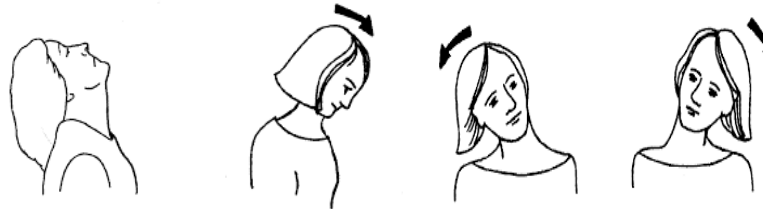


BRAZOS Y MANOS

Levantamos el BRAZO tal y como aparece en el dibujo. Cerramos el puño fuertemente y ponemos el brazo lo más rígido posible durante 10 segundos. Gradualmente bajamos el brazo destensándolo, abrimos lentamente la mano y dejamos todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítelo con el otro brazo.

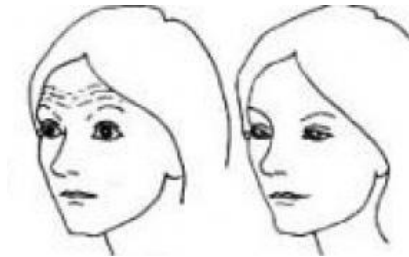
CUELLO

Apretamos el CUELLO tanto como podamos y lo mantenemos tenso. Empujamos la barbilla hacia el pecho y volvemos a la posición inicial. Realizamos el mismo movimiento hacia atrás. Después, doblamos la cabeza lentamente hacia la derecha hasta donde se pueda y después relajar. Hacer lo mismo hacia la izquierda.

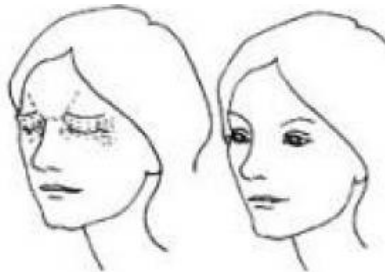


CARA

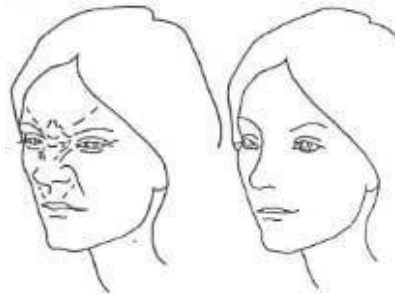
Comenzamos por la FRENTE. Arrugamos la frente todo lo que podamos. Notamos durante unos cinco segundos la tensión y comenzamos a relajarla despacio. Se relaja durante unos diez segundos como mínimo.



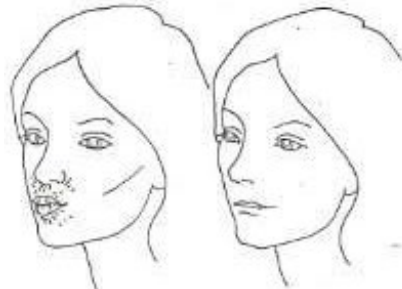
Seguidamente, cerramos los OJOS apretándolos fuertemente y frunciendo el ceño. Debemos sentir la tensión en cada párpado. Poco a poco relajamos tus ojos hasta dejarlos entreabiertos. Nota las sensaciones.



Seguimos con la NARIZ Y LABIOS. Arrugamos la NARIZ como si hubiera un olor desagradable, después la relajamos.

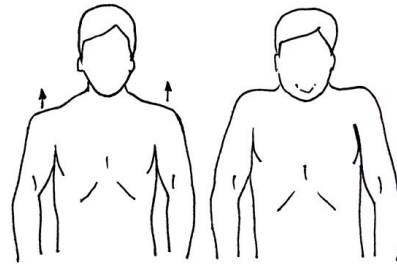


Arrugamos los labios, apretamos los dientes y empujamos la lengua contra el paladar, después los relajamos. Procuramos que la tensión se mantenga durante unos 5 segundos y la relajación no menos de 10.

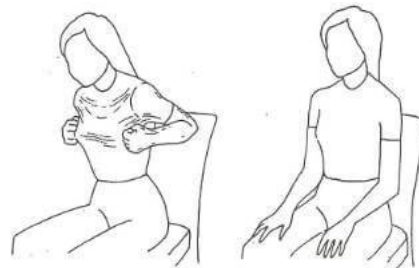


TRONCO

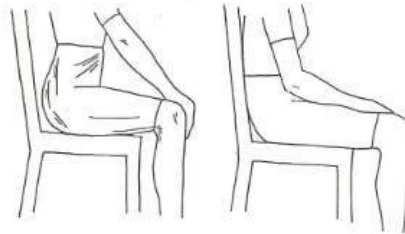
Elevamos los HOMBROS presionando contra el cuello y volvemos a la posición inicial lentamente.



Inclinamos la ESPALDA hacia adelante, llevamos los codos hacia atrás y tensamos los músculos todo lo que podamos. Volvemos a llevar la espalda a su posición y relajamos los brazos sobre los muslos.

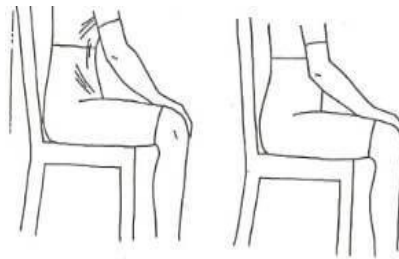


Para la ESPALDA inferior arqueamos la misma sacando el abdomen (no es solo sacar la tripa hacia fuera). Después se mantiene la posición y se recupera.



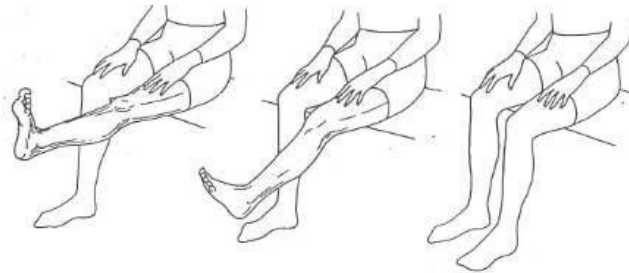
ABDOMEN

Tensamos fuertemente los músculos del ESTÓMAGO (abdomen) como si fuera una piedra, aguantamos y volvemos a relajar. Después metemos hacia dentro el ombligo sintiendo la tensión. Repite las sensaciones de tensión y relajación al distender los músculos.



PIERNAS Y PIES

Estiramos una PIERNA levantando el pie y llevando los dedos hacia atrás (a la rodilla), notando la tensión en toda la pierna. Relajamos lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetimos con la otra pierna.



Por último, la RELAJACIÓN MENTAL, que se centrará en la consciencia del estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que abarque diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es imaginarse tumbado en una playa (evocar el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel...)

<https://www.youtube.com/watch?v=xLtB23rpy08>

PARA TERMINAR...

RECUERDA...

La relajación es una poderosa herramienta para que los niños desarrollen habilidades claves.

Existen diversas alternativas para enseñar a nuestros niños a relajarse. **Encontremos la mejor técnica, teniendo en cuenta su edad y forma de ser.**

No olvidemos que somos el mejor ejemplo para ellos, una referencia de calma, equilibrio y afecto imperecedero.