

RELAJACIÓN Y NIÑOS CON TDAH

Según Micheline Nadeau (2001), licenciada en Psicología del Deporte, la relajación "consiste, mediante una u otra técnica, en aflojar los músculos, en distender tanto el espíritu como el cuerpo". Según el método utilizado pueden relajarse algunos músculos o todo el cuerpo. De cualquier modo, podemos plantear la actividad como un juego.

Enseñar a los niños a relajarse no sólo es una forma agradable de inculcarles hábitos de vida sanos, sino que la relajación favorece la atención y la concentración, mejora la escucha, la creatividad y aumenta la confianza del niño en sí mismo. Además, disminuye la ansiedad, los tics y el estrés muscular y mental. Todo ello, obviamente, permite mejorar los aprendizajes. Además, la relajación canaliza la energía de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global.

Marie-Hélène Herzog (1995), especialista en psicomotricidad, afirma también que mejora la calidad del sueño, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar la disfemia.

Si los niños con TDAH tienen afectadas una serie de capacidades y presentan unas conductas determinadas (como ya hemos señalado al principio), es obvio que estas técnicas son fundamentales dentro de una intervención psicoeducativa que contemple el ámbito cognitivo (las funciones ejecutivas), el emocional (autoestima, habilidades sociales) y el comportamental.

En las siguientes páginas vamos a esbozar unas pinceladas metodológicas sobre cómo hacer relajación con niños TDAH. También desarrollamos varias actividades-tipo (o juegos) de relajación, reseñamos una bibliografía básica que nos aportará más información y prácticas similares y, por último, un pequeño listado de "música para la relajación", es decir, música que propicia los estados de calma y tranquilidad, aunque, obviamente, en el mercado existen miles de títulos que pueden ser útiles a nuestro propósito.

METODOLOGÍA

Existen muchos métodos de relajación, pero en todos ellos es básico empezar inhalando muy despacio el aire. La respiración es muy importante

en toda sesión de relajación. La inspiración permite llenarnos del oxígeno que precisan nuestras células y la espiración hace que expulsemos el gas carbónico. Una buena respiración ayuda a controlar el miedo, el dolor e incluso la violencia. (La inspiración ha de hacerse por la nariz y la espiración por la boca, al menos al principio de cada sesión).

A continuación trazamos unas pautas a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo prácticas de esta índole:

- En cualquier actividad de relajación, es conveniente tener una música tranquila de fondo y que la luz sea tenue.

- El tono de voz ha de ser lo más relajado posible, hablando lentamente y deteniéndote en algunas frases en las que quieras hacer hincapié. Es positivo practicar la relajación uno mismo pues esto no sólo ayuda a sentirse mejor, sino a comprender las dificultades que se les presentan a los niños. . Además, una persona tranquila, ayuda en su proceso de relajación a los demás.

- Al principio es normal que los niños se rían, hay que dejar que salga esa risa por unos momentos y explicarles que el juego se hace en silencio y que es más agradable y divertido hacerlo así.

- No hay que obligar a nadie a cerrar los ojos (si esto le produce miedo) y es conveniente respetar el ritmo de cada niño.

- Es mejor estar tumbado boca arriba (cuando realizamos una relajación en sentido estricto) y no cruzar brazos ni piernas pues, a los pocos minutos, se genera tensión muscular,

- Si repetimos la misma relajación varias veces, los niños/chicos se acaban familiarizando, se sienten seguros física y psicológicamente y ellos mismos pedirán que se realicen este tipo de prácticas.

- No debemos juzgar la forma de relajarse los demás, es necesario dejar cierta libertad y animarles siempre.

- Para levantarse, es conveniente hacerlo lentamente y girarse lentamente hacia un lado y luego apoyarse sobre manos y rodillas, manteniendo la cabeza inclinada. Ésta se levanta al final.

Como ya hemos señalado, existen muchos métodos de relajarse, uno de ellos es el de Jacobson, médico americano que en los años treinta desarrolló uno basado en la tensión y distensión de los músculos.

Otra de las maneras muy efectivas para relajarse es la visualización. Por ejemplo, podemos sugerir que se imaginen en un lugar en el que se sientan completamente seguros (playa, jardín, bosque), con todo tipo de detalles o verse en un globo aerostático, dentro de su cesto, sintiendo el

rumor del gas que hincha el globo, sus vívidos colores... De cualquier manera, es necesario, adaptar cada actividad al niño o grupo de niños.

ACTIVIDADES (JUEGOS) DE RELAJACIÓN

"El lienzo blanco":

Tumbados en el suelo, imaginamos un cielo azul, muy azul. Y una pradera absolutamente verde. Vamos caminando sobre la pradera. Sólo vemos arriba azul y abajo verde. A lo lejos aparece un punto blanco que se va agrandando conforme nos acercamos a él. Según nos aproximamos caemos en la cuenta que es un lienzo blanco secándose al sol. Arriba azul, abajo verde. Pero cada vez vemos más blanco y menos verde y azul. Continuamos avanzando, la hierba verde desaparece, el azul del cielo también. Ya únicamente vemos blanco, blanco, blanco...

De "Prácticas de dramatización" de Tomás Motos (ver bibliografía)

"La playa":

Estáis tendidos al sol sobre una playa de arena tibia. Sólo se escucha el suave rumor de las olas que vienen a morir plácidamente a la orilla. Vuestro cuerpo lentamente se hunde en la arena, que os va cubriendo las piernas, los hombros, etc. La arena tibia, que está a la misma temperatura que vuestro cuerpo os cubre por completo. El cuerpo se ha fundido con la arena. Sólo queda vuestro aliento encerrado en la caja torácica, como una burbuja en un saco opalescente, irisado. La burbuja, vuestro aliento, se separa de la caja, se libera de la arena. Vuela sobre el mar. Se llena de color azul y de la luminosidad del día. Está saturada de luz azulada. Se balancea sobre las olas. Lentamente vuelve hacia la playa y ocupa el lugar que tenía en vuestra caja torácica. Penetra progresivamente por vuestro cuerpo y os va llenando de azul. Primero el tórax, después el vientre, las caderas..., finalmente la cabeza, piernas y brazos. Ya sois todo azul.

De "Prácticas de dramatización" de Tomás Motos (ver bibliografía)

"El abuelo árbol". Nos ponemos en una postura cómoda, boca arriba, respiramos lentamente y nos imaginamos que "descansamos sobre la hierba fresca. Es verano y la humedad de la hierba es muy agradable. Respiramos profundamente, notamos cómo el aire llega a nuestro abdomen..

Notamos cómo nuestro pie izquierdo se hunde profundamente en la hierba porque pesa mucho y luego con él, toda la pierna. Al derecho le ocurre igual, la pierna derecha también se hunde. Después a la mano izquierda le pasa lo mismo, y al brazo del mismo lado. Luego, la derecha, la mano primero y a continuación el brazo. Tu cabeza también se hunde, el tronco, y después todo tú. Pesas y respiras profundamente...

Vamos a ver ante nosotros un camino en el campo. Vamos caminando por él, está rodeado de grandes árboles. El paisaje es sorprendente. Pasamos cerca de un lago inmenso, muy azul. Seguimos caminando, si encontramos alguna piedra o rama a nuestro paso, nos detenemos, la apartamos y seguimos nuestra marcha. De pronto, llegamos ante una pequeña puerta cubierta de flores de intensos colores. El sol brilla sobre nuestras cabezas y nos hace sentir bien. Se oyen pájaros. Nos sentimos muy seguros dentro del jardín. Nos fijamos en uno de los árboles que allí hay. Es muy, muy viejo. Es el abuelo de todos los árboles y es muy sabio, conoce todas las cosas. Tiene un tronco muy grueso y unas raíces grandes que se hunden en la tierra. El árbol tiene muchísimas ramas cargadas de lustrosas hojas verdes.

La brisa murmura entre la hierba, y las hojas de los árboles producen un sonido como la música más pura que puedas imaginarte.

Quiero que te acerques al árbol. Cuando estés más cerca verás que hay un entrante en el tronco, pasas por él y verás que dentro hay una luz dorada. Ahora ves los senderos que van de rama en rama. Además hay otro camino que baja por el tronco hasta las raíces. ¿Por qué no vas a mirar lo que hay? Ahora te dejo que explores por tu cuenta...

Salimos del árbol, iniciamos el camino de vuelta, salimos por la puerta de flores... y poco a poco vamos tomando conciencia de nuevo de nuestro cuerpo. Nos levantaremos despacio e intentando mantener el estado de relajación

De "Luz de estrellas. Meditaciones para niños 1" de Maureen Garth (ver bibliografía).

"Los delfines y las ballenas".

Tras haber adoptado una postura cómoda, narramos la siguiente historia:

"Estáis en un jardín, el sol está colgado del cielo como si fuera un globo gigante de color oro, y el cielo está de un intenso azul oscuro. Unos jirones de nubes surcan el espacio y van cambiando de forma. Más allá ves a unos pájaros volando en círculo; creo que son gaviotas. Si sigues caminando por el jardín, llegarás a una playa dorada donde la arena brilla al sol y las aves graznan dulcemente diciéndose cosas en susurros.

El mar está muy apetecible. ¿Por qué no das una carrera por la arena y te zambulles en el agua? Vas nadando por el agua clara y limpia y el sol te calienta la piel. Las olas te mecen y tú sigues nadando hacia mar abierto, más lejos que nunca. El mar te protege con su oleaje como si fuera un gran colchón. Quédate tumbado y deja que el mar te lleve, hasta que te parezca que te has adentrado lo suficiente y que puedes explorar los misterios de las aguas profundas.

Mira, seis delfines se acercan a ti, y tienen ganas de jugar. Dan vueltas velozmente unos alrededor de otros y son tan simpáticos que sonrían sin parar. Emiten unos sonidos agudos, es la forma que tienen de hablar entre sí. Ahora te rodean, y un delfín hembra, que es la jefa, quiere que te subas a su lomo. Agárrate fuerte porque los delfines son unos nadadores muy veloces. Te llevan a lo más hondo del océano, donde viven las ballenas. Las ballenas son mucho más grandes que los delfines, pero también nadan con gran elegancia surcando las aguas.

Ahora llega una ballena blanca, no es gris como las demás. Viene nadando hacia ti rodeada de ballenas grises. La ballena blanca abre la boca y te invita a entrar. ¿Por qué no saltas del lomo del delfín a la boca de la ballena?

¡Qué lengua tan grande tiene! ¿Por qué no vas andando por la lengua hasta llegar al orificio por donde sopla? Allí hay unos cuantos escalones que suben hasta lo más alto de la cabeza de la ballena. ¿No es divertido salir así de la ballena? Siéntate un momento por encima del orificio porque ahora va a pasar una cosa muy curiosa. La ballena empieza a lanzar agua como un surtidor por el orificio, suavemente. El agua va a alzarte en el aire, arriba, arriba. Descansas en ese colchón de agua y ves lo que hay en muchos kms. a la redonda. El chorro de agua de la ballena empieza a bajar y, de pronto, vuelve a subir.

Creo que voy a dejarte retozando con las ballenas y los delfines..."

De "Rayo de luna. Meditaciones para niños 2" de Maureen Garth.

Relajación para fomentar la autoestima.

"Nos encontramos en un prado elevado, sobre una colina, todo es verde a tu alrededor, el cielo es azul. Hace un día soleado y de temperatura agradable, muy agradable.

Se escuchan algunos sonidos lejanos que nos llaman la atención, parece el murmullo del agua... Es el agua de un arroyo campestre que hay en el fondo del valle, junto a unos álamos frondosos.

Apetece caminar hacia allí, tranquila y reposadamente... y comenzamos a bajar la colina.

A medida que caminamos, el sonido del arroyo se oye con más claridad y resulta agradable.

Y seguimos caminando... Con cada paso que damos, la sensación de paz y tranquilidad se hace más y más clara. Y seguimos caminando y caminando...

Y nos acercamos a los álamos del arroyo. Y vemos un banco junto al arroyo que nos invita a sentarnos. Nos acercamos y bebemos un poco de esa agua cristalina, fresca, que procede del deshielo de la primavera... Y nos sentamos en el banco, junto al arroyo. Estamos bajo la sombra suave de un álamo y se respira paz y tranquilidad. Mucha paz...

Allí sentado eres capaz de captar mucho mejor el significado de las cosas. Tu mente deja paso a la intuición. Y se hace evidente que eres capaz de descubrir tu auténtico valor como persona...

Ahora intuyes que siempre estuvo contigo una parte amable de ti, una parte de ti que siempre pensó que tenías grandes cualidades, que eres una persona válida...

Comienza a hacerse evidente que posees un valor que otros supieron ver, pero que se escapaba a tu mirada cotidiana...

Puedes ver que en tus manos está aceptarte y apreciarte... Tú eres lo mejor que tienes, tu bien máspreciado, con virtudes y defectos... HUMANO en una palabra...

Todos los seres humanos tenemos un valor inherente a nuestra condición con independencia de los logros... Los logros académicos, profesionales o sociales no hacen la dignidad de la persona por mucho que la sociedad insista en ello...

Tu valor como persona está ahí, siempre ha estado... A partir de hoy y cada día más es más y más sencillo darte cuenta de ese valor que siempre estuvo...

Y ahora imagina que hay una pizarra frente a ti. Una pizarra de las de toda la vida. Escribe en ella los insultos y las descalificaciones que te dedicas cuando estás mal...

Y ahora vas a ir borrando una a una esas malas palabras... esas agresiones contra la realidad de tu valor interno...

Bórralas una a una y sentirás que dejan de tener sentido para ti... Podrán venir más adelante a tu mente, pero cada día que pase esas palabras tendrán menos sentido para ti... Cada día que pase esas palabras tendrán menos capacidad para herir... como la punta de una flecha que se derrite y se hace de goma..."

De "Superar la ansiedad y el miedo" de Pedro Moreno (ver bibliografía).

“El globo aerostático”

Nos imaginamos en un globo aerostático, dentro de su cesto, sentimos el rumor del gas que hincha el globo, observamos sus vívidos colores. A medida que asciende sentimos cómo nos vamos despojando de las preocupaciones cotidianas, iremos tirando el lastre y nos vamos sintiendo más ligeros hasta que la cesta quede vacía y disfrutemos de la sensación de flotar en el cielo azul.

Estáis tranquilos y confortables. Ahora, percibís que algo maravilloso está a punto de suceder... Tenéis los ojos cerrados, pero sentís la sutileza del viento a vuestro alrededor, una brisa fresca y agradable que os acaricia el rostro, el cuello, el pecho, los brazos... Permaneced con los ojos cerrados, pero imaginando que empiezan a abrirse muy lentamente. Una vez abiertos, os veis surcando el aire, sobrevolando un bonito y viejo pueblecito rural (podría estar situado en la campiña inglesa y tener siglos y siglos de antigüedad). Mientras os seguís deslizando por el aire, experimentáis una extraordinaria sensación de calma y serenidad. La brisa que os da en la cara es suave y ligeramente fría. Las sutiles vellosidades de la piel se estremecen delicadamente con la brisa. Continuáis volando hacia delante y miráis a vuestro alrededor, hacia abajo y a los lados.

Abajo distinguís docenas de pequeñas viviendas con senderos enlosados que conducen hasta la puerta principal. Las calles son de tierra. Advertís las huellas que han dejado los carros al pasar. Los tejados de las casas son de un color marrón rojizo. Aquí y allí, entre las casas, podéis ver vetustos árboles nudosos y retorcidos. En su mayoría están verdes, con algunas hojas amarillas y cobrizas. Estamos a principios de otoño y los colores están a punto de cambiar. El sol está bajo en el cielo, y los árboles y las casas proyectan sombras grises y alargadas en la hierba de los jardines y en las calles...

Seguís surcando el aire, lenta y suavemente, experimentando una sensación de sosiego y seguridad... De pronto, miráis al frente y distinguís una edificación más grande en el centro del pueblo. A diferencia de las pequeñas viviendas que la rodean, parece tener dos plantas. Es de ladrillos viejos y descoloridos por el sol, amarillos, rojos y marrones, con generosas líneas de mortero que delimitan su perfil. Quizá sea el ayuntamiento, o tal vez una antigua biblioteca. Al aproximaros al edificio, descendéis poco a poco sobre el edificio...

El sol, que ahora está a vuestra espalda y muy bajo en el cielo de poniente, se refleja en el secular tejado de losas del pintoresco edificio. Su luz da de lleno en el enlosado, arrancando cálidos matices rojos, amarillos y azules. Al cambiar de posición en el aire, siempre en la vertical del edificio,

los colores también cambian y reverberan... Estáis asombrados ante tan increíble visión, llenos de estupor, euforia y armonía.

Gradualmente, muy gradualmente, el sol se pone por el horizonte y la imagen del deslumbrante tejado empieza a desvanecerse..., , palidecen los rojos, amarillos y azules,,, hasta adquirir suaves tonalidades grisáceas.

Al regresar al presente, la hermosa imagen de aquel reluciente tejado ha quedado impresa en vuestra mente. Os reconforta y tranquiliza. Os sentís en paz... Ahora, lentamente, abrí los ojos...

De "El gran libro de los juegos para aliviar el estrés" de Epstein (ver bibliografía).

"La esfera"

En una postura cómoda, imaginamos que es por la noche y estamos observando el cielo estrellado, la noche está tranquila y nuestra respiración relajada nos hace descansar...

Vemos entonces un punto de color muy pequeñito en medio de tanto punto blanco. Se destaca porque se va haciendo más grande. El punto, al crecer, va llenándolo todo. Se convierte en una gran esfera que se coloca justo encima de nuestras cabezas. Se detiene. Respiramos profundamente, respiramos...

De la esfera se abre una especie de puerta, descienden unas escaleras. Algo nos invita a entrar y subimos por ellas. Entramos. Se cierra la puerta y la esfera se mueve. Miramos a través de algo que parece una ventana. Vemos nuestra casa iluminada que cada vez se hace más pequeña: Al respirar, notamos cómo subimos. Es una sensación agradable. Nuestra casa es ya solamente un punto diminuto. No vemos la casa, sino muchos puntos pequeños allá abajo. Seguimos respirando lentamente.

Notamos nuevamente que nos movemos. Descendemos. Nos ayudamos con la respiración. Encontramos de nuevo nuestra casa, ese punto pequeño que, poco a poco, se hace más grande. Aquello se detiene. La misma puerta de antes se abre para que descendamos. Y eso hacemos. Estamos otra vez en medio del campo. Nos tendemos sobre la hierba y vemos la gran esfera que se aleja y se va haciendo pequeña, pequeña... hasta que desaparece. Nos sentimos relajados ante la inmensidad de ese cielo nocturno que se abre ante nosotros...

Ahora demos, progresivamente, movimiento a nuestros pies, nuestras manos, piernas, brazos... Levántate lentamente.

De "Actuar para ser" de José Cañas (ver bibliografía).

"El arco iris".

Tras pasar unos minutos inhalando el aire muy despacio, narraremos la siguiente visualización:

"Ha llovido en tu jardín, pero vas a encontrar muchas cosas que hacer. Ha vuelto a salir el sol, notas el calor que reparte a tu alrededor y la paz y la alegría que reinan. Mira el sedoso cielo azul y las nubecillas blancas que reflejan los rayos de la gran pelota dorada que flota en el cielo. Aún ves muchas gotas de lluvia plateadas sobre las hojas y la hierba. Parece que una mano delicada y húmeda haya limpiado las flores.

Quiero que ahora mires a lo lejos, muy lejos; allá en la lejanía descubres... ¡el arco iris! Es un arco iris precioso y parece distinto. Se diría que lo han pintado, porque si no, resulta difícil imaginar que exista una cosa tan maravillosa.

¿Cómo llegarás al arco iris? Parece que está muy lejos, así que no creo que puedas andar tanto rato. Ya sé. Sólo tienes que desear estar allí. A veces los deseos se convierten en realidad, y seguro que si piensas mucho, mucho en el arco iris y pides el deseo de acercarte a él, se cumplirá.

Ya has llegado, estás al pie del arco iris. Fíjate en los colores, algunos son los que tú usas para pintar: rojo, amarillo, verde, naranja, dorado, plateado, blanco..., todos los colores.

¿Por qué no mirar lo que hay en la otra punta del arco iris? No sé cómo llegarás allí... ¿Piensas subir por el arco iris como si fuera un puente? ¿O hay unas escaleras? A lo mejor hay un ascensor para subirte y llevarte al otro lado, o a lo mejor, si pides con mucha intensidad el deseo de estar al otro lado, también se cumple.

Ahora que estás en la otra punta del arco iris, creo que tendrías que ir a explorarlo. Qué distinto es este lado del otro, ¿verdad? Es tan bonito como el otro, pero tiene algo diferente, porque aquí todo está como bañado en los colores del arco iris. Es que has llegado al país del arco iris.

Aquí viene el pueblo del arco iris a darte la bienvenida.

Van vestidos con hojas de todos los colores del arco iris. Los zapatos terminan en punta y se curvan en pequeños redondeles sobre los dedos de los pies. Ves las casas allí cerca, pero no hace falta ir andando. Sólo tienes que formular el deseo.

Así es como el pueblo del arco iris va de un lado a otro.

Creo que voy a dejarte con este pueblo tan amable, porque seguro que tienen muchas cosas que enseñarte..."

De "Luz de estrellas. Meditaciones para niños 1" de Maureen Garth.

"La cascada y la cueva".

Como siempre en una postura cómoda, vamos siguiendo la siguiente visualización:

Te imaginas estar a la orilla de un río que "es de un intenso verde oscuro. Una hilera de sauces llorones da sombra a la hierba con sus largas ramas que cuelgan hasta el agua. Caminas por la orilla del río y llegas a una curva.

Todavía no ves lo que hay al otro lado de la curva, pero sigues andando y ves ante ti una catarata de agua que cae estrepitosamente desde mucha altura. El aire se llena de gotas de agua que reflejan la luz del sol. Parecen brillantes piedras preciosas de muchos colores y formas. El agua, al caer, crea una armonía musical melodiosa y profunda. Al final de la cascada se forma una nube de millares de gotitas diminutas.

Si trepas por un lado de la cascada y miras atentamente, verás la entrada de un pasadizo que hay tras la cortina de agua. Hay que tener vista de águila para descubrir la entrada. Poca gente se daría cuenta de que está ahí. Creo que tendrías que ir a ver los secretos que hay dentro.

Cuando pasas por detrás de la cortina de agua y llegas a la entrada, descubres una cueva enorme y bien iluminada. El agua cae a tu espalda como un gran torrente ruidoso que aumenta el silencio del interior de la cueva. Ves lo que hay fuera, al otro lado del agua, aunque a ti no te vea nadie.

Miras alrededor y ves dibujos en las paredes. Hace muchos, muchísimos años que pintaron esos dibujos. Seguro que los hicieron los del pueblo de la cascada, que vivían en la cueva hace tantísimo tiempo.

Sigues mirando y ves muchos pasadizos que salen de los lados y el fondo de la cueva y van en direcciones diferentes. ¿Por qué no empiezas a andar por uno de ellos, a ver qué encuentras? Es como ir en busca del tesoro. Seguro que vuelves con muchos objetos maravillosos..."

De "Meditaciones para niños 1" de Maureen Garth.

Contracción - distensión (método Jacobson).

Esta técnica consiste en contraer un músculo (o un grupo de músculos) durante unos segundos para luego aflojar la contracción progresivamente. Esta contracción máxima permite sentir perfectamente la distensión del grupo muscular que se vaya trabajando. Las instrucciones son las siguientes:

Ponte cómodo. Si lo deseas, cierra los ojos y deja que tu cuerpo se vaya concentrando en las sensaciones que van a venir a continuación...

Deja que tu respiración se haga suave y rítmica, sin forzar. El aire circula de forma muy suave y llega hasta tu abdomen.

Comenzamos por tu brazo derecho. Centra tu atención en el brazo derecho... Aprieta el puño y siente la tensión que se genera en los dedos, en el antebrazo y en todo el brazo... Mantén esa tensión unos segundos, hasta que seas capaz de sentirla bien... Y ahora suelta toda la tensión del puño, suéltala toda y de forma brusca. Y concéntrate en la sensación de relajación que ocurre en la mano derecha, en el antebrazo y en todo el brazo... Centra tu atención en esa sensación. Una sensación de ligereza o de pesadez, puede que notes incluso un ligero hormigueo o un poco de calor... Eso está bien. Quizá notes que el brazo se queda blando, flojo, suelto... Eso es la relajación muscular. Permítete sentir esas sensaciones agradables...

Volvemos a tensar y destensar el brazo derecho.

Ahora vamos a tensar el puño izquierdo. Ténsalo con fuerza suficiente para notar la tensión en el antebrazo y en todo el brazo izquierdo... Concentra tu atención en las sensaciones de relajación que se producen: la pesadez, la flojedad, la suavidad... todas esas sensaciones pueden producirse en el brazo y la mano. Quizás hayas notado que al tensar el puño izquierdo también se tensaban otras partes de tu cuerpo, incluso el puño derecho, eso es normal al principio, pero es importante que presten atención para que sólo se tense aquella zona del cuerpo que queremos tensar. Ahora destensamos el brazo izquierdo. El brazo se queda suave, sin tensión.

Volvemos a tensar y destensar el brazo izquierdo.

Ahora vamos a tensar los músculos de la cara. Esto es un poquito más difícil, pero con la práctica irá saliendo mejor. Para tensar todos los músculos ten en cuenta que debes tensar la frente, los párpados, el entrecejo, la nariz, los labios, la mandíbula y la lengua . Se va tensando y destensando cada una de esas partes 2 veces.

Ahora la cara se ha relajado, también los brazos. Y la respiración es suave, profunda, sin forzar...

A continuación vamos a relajar el cuello. Para ello puedes intentar tocar con la barbilla el pecho o, si estás acostado, puedes empujar la cabeza contra el colchón. Siente la tensión en el cuello. Y suéltala. (Dos veces).

Para tensar los hombros, vamos a tirar de ellos hacia atrás, como si intentásemos tocar nuestros hombros entre sí en la espalda. Tensa ahora los hombros.... Y después suelta la tensión (dos veces). Los músculos quedan blandos, relajados...

Ahora intenta tensar los músculos del abdomen, como si quisieras hacer una flexión abdominal. Siente la tensión en todo el abdomen... Y suéltala. (Se repite).

Tensaremos ahora la parte media y baja de la espalda. Para ello trata de arquear la espalda como si quisieras sacar el abdomen hacia delante. Arquea la espalda ahora, siente la tensión y ahora afloja. (Se repite). Concentra tu atención en las sensaciones agradables que te quedan. Y la respiración continua suave y profunda.

Tensamos la pierna derecha. Tensa la punta del pie hacia delante, como si quisieras pisar el freno de un coche... Siente la tensión... Y suelta la tensión... El pie se relaja, la pantorrilla, el muslo también... concentra toda la atención en esos músculos que se han quedado relajados. (Se repite).

Y ahora le toca a la pierna izquierda. Tensa con fuerza la punta del pie como si quisiera pisar el embrague de un coche. Suelta la tensión y siente la sensación agradable que te deja... (Se repite).

Y todo el cuerpo se ha relajado ya... Los brazos, la cara, el cuello, los hombros, el abdomen, la espalda y las piernas...

Siente la paz que te reporta la respiración suave, tranquila y profunda. Siente cómo se renueva tu energía, cómo la tensión abandona tu cuerpo. Permítete sentir esas sensaciones agradables. Tienes derecho a sentirte tranquilo y relajado... Disfruta un rato y siente cómo se renueva tu mente también.

Cuando te levantes, hazlo de forma suave, moviendo un poco piernas y brazos primero. Todos tus músculos han quedado blandos y agradablemente flojos, sin tensión.

"La mecedora"

El objetivo de esta actividad es que el niño alcance un estado de calma mediante movimientos de balanceo, indicándole que e va a convertir en una mecedora moviéndose suavemente hacia delante y atrás.

Se le dice que cuando veamos que está relajado, una mariposa (que será la mano de la persona que dirige la actividad) se posará en su hombro para despertarle.

De "Juegos de relajación para niños de 5 a 12 años" de Micheline Nadeau

"Despertad al oso"

Se pretende que los niños (es un juego de grupo) lleguen a un estado de tranquilidad convirtiéndose en osos que hibernan.

El juego consiste en que todos los niños se tumban imaginando que son osos que duermen. El adulto hará de lobo que se pasea por el bosque

buscando a un oso que no se mueva porque tiene hambre y quiere comérselo. Cuando vea a uno que, efectivamente, está tranquilo lo tocará suavemente con el pie, el oso se despertará lentamente y se convertirá, a su vez en lobo, mientras que el adulto será otro oso más. Y el juego continúa.

De "Juegos de relajación para niños de 5 a 12 años" de Micheline Nadeau

"El chicle de fresa"

El grupo de niños se coloca de pie y en círculo simulando que mastican un chicle de fresa.

Cada vez que se diga "chicle", todos se estiran como si lo fueran (levantando los brazos por encima de la cabeza y poniéndose de puntillas). Cuando se diga "de fresa" se harán una bola (bajando brazos, doblando rodillas, acercando los muslos al pecho y rodeando las piernas con los brazos -hacer demostración-).

Y cuando la frase sea "chicle de fresa" simularán que escupen el chicle y se tumbarán en el suelo descansando.

Cuando la persona que dirige la actividad vea a los niños que "descansan bien", lo tocará con el pie y eso querrá decir que el niño se puede levantar despacio, coger el chicle que ha "tirado" y llevarlo a la papelera. Esos niños van yéndose a otro lugar de la sala y se sentarán.

De "Juegos de relajación para niños de 5 a 12 años" de Micheline Nadeau

"El superhombre y la supermujer".

Se trata de que el niño libere tensiones mediante movimientos de contracción y distensión. Para ello, en posición de pie, cada niño intenta levantar una casa imaginaria, doblando un poco las rodillas, inclinándose hacia delante, la levanta despacio y haciendo mucha fuerza. Una vez que esté arriba, se suelta y se deja caer él al suelo con suavidad. Se permanece de este modo acostado durante unos segundos. Se repite las veces que se vea conveniente.

De "Juegos de relajación para niños de 5 a 12 años" de Micheline Nadeau.

BIBLIOGRAFÍA

Cañas, J. (1999): "Actuar para ser. Tres experiencias de taller-teatro y una guía práctica". Granada: Ed. Mágina.

- Epstein, R. (2001): "El gran libro de los juegos para aliviar el estrés. Un enfoque divertido e innovador de las técnicas de relajación". Barcelona: Ed. Oniro.
- Garth, M. (1991): "Luz de estrellas. Meditaciones para niños 1". Barcelona: Ed. Oniro.
- Garth, M. (1991): "Rayo de luna. Meditaciones para niños 2". Barcelona: Ed. Oniro.
- Moreno, Pedro (2002): "Superar la ansiedad y el miedo: un programa paso a paso". Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Motos, T. y Tejedo, F (1999): "Prácticas de dramatización". Madrid: Ed. La Avispa.
- Nadeau, M. (1998): "24 juegos de relajación para niños de 5 a 12 años". Málaga: Ed. Sirio.

ALGUNAS MÚSICAS PARA LA RELAJACIÓN

- "Honorable sky" Peter Kater y R. Carlos Nakai.
- "Cantilena" Bill Douglas.
- "Colours of the rainforest". Colección Essential Elements.
- "Sueños de Irlanda". Colección Nature's Harmony.
- "Eire. Isle of the saints. A celtic odyssey". John Doan.
- "The piano" Michael Nyman.
- "Ecologie" Joaquín Liévano.
- "La magia del arpa celta" Patrick Ball.
- "Voyager" Mike Olfield.