

## 5. Ejercicios de respiración

- \* El niño está sentado o de pie.
- \* Le decimos: “Llena los pulmones de aire despacio, contando mentalmente hasta cinco”.
- \* Cuando haya contado hasta cinco, le decimos: “Ahora aguanta el aire en los pulmones, contando mentalmente hasta cinco, notarás la presión del aire”.
- \* “Suelta el aire despacio, contando mentalmente hasta cinco”.
- \* Y se repite este ejercicio tres veces.
- \* Cuando el niño es mayor o ya domina la técnica, en lugar de cinco, se pide que cuente hasta diez.

## 6. Observa e imagina

- \* Se escoge un objeto muy simple, por ejemplo un clip. Le decís que lo observe durante diez segundos aproximadamente.
- \* A continuación le pedís que cierre los ojos y que lo imagine en la mente durante diez segundos.

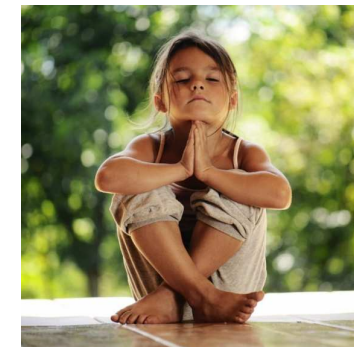
## 7. Imaginación

- \* Se le pide que cierre los ojos e imagine una sábana blanca muy grande. En esa sábana hay un pequeño punto negro. Mentalmente se tiene que acercar y concentrarse en ese punto negro. Aproximadamente de treinta segundos a un minuto.

## 8. ...y más

- \* Otros aspectos de la vida familiar favorecen que se viva en un ambiente más relajado: evitar los gritos, levantarse con tiempo, la ducha por la mañana, un baño relajado...

# Técnicas de relajación



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## Algunas cuestiones previas

\* **¿Para qué sirven?** Las técnicas de relajación que te propongo son muy sencillas; sirven para relajar al niño inquieto o nervioso; para el niño que le cuesta trabajo concentrarse; también como descanso en los tiempo de estudio o entre clase y clase; o para el niño o la niña que muestra miedo o tensión ante determinadas situaciones: hablar en público, visita al médico...

\* **¿Siempre las tienen que hacer con los padres?** Lo ideal es que una vez que se las enseñéis, el niño o la niña pueda realizarlas por sí mismo, sin vuestra presencia, cuando lo crea conveniente.

\* **¿Cómo enseñarlas?** La enseñanza se realiza en casa, en un momento tranquilo y sereno, sin distracciones, por ejemplo sin la tele puesta. Cada familia buscará el momento más oportuno. Los padres debéis tomaros en serio estas sesiones y mostrar seguridad al enseñarlas. El mejor método es la imitación. El padre o la madre la realiza primero y luego el niño lo imita. Las sesiones no deben durar más de 15 minutos y enseñarse durante 20 días seguidos, como mínimo.

\* **¿Qué técnicas enseñar?** El objetivo es que cada niño, al final, seleccione las técnicas que más le van. Lo mejor es enseñarle poco a poco todas las que se proponen y que más tarde, él utilice las que le resulten más útiles.

\* **¿Cuándo y dónde se ponen en práctica?** Algunas técnicas sólo se pueden poner en práctica en casa. Otras, pueden utilizarse en cualquier momento: por ejemplo, antes de ponerse a estudiar, entre clase y clase...

\* **¿Por cuál empezamos?** Se puede seguir el orden de ejercicios que se proponen a continuación; se han secuenciado de máxima sencillez a mayor dificultad.

## 1. Relajar manos y pies

\* Se cierra con fuerza la mano derecha y se aguanta contando despacio y mentalmente hasta cinco. A continuación, se abre la mano con fuerza lo máximo posible, contando hasta cinco. Se repite el ejercicio tres veces. Finalmente se deja sentir la mano relajada.

\* El ejercicio se repite igual con la mano izquierda.

\* A continuación se relajan los pies de la misma manera. Se intenta cerrar al máximo los dedos del pie derecho, contando hasta cinco; seguidamente se abren con fuerza lo máximo posible. Se repite el ejercicio tres veces. Finalmente se deja descansar el pie.

\* El ejercicio se repite igual con el pie izquierdo.

## 2. Relajar el cuello

\* El niño está sentado o de pie.

\* Sin forzar y de manera muy suave (porque puede hacerse daño), el niño mueve el cuello y la cabeza de derecha a izquierda cinco veces, como si fuera el péndulo de un reloj, a razón de una vez por segundo.

\* Igual, pero adelante y atrás.

\* Igual, dando vueltas con la cabeza en círculos, cinco veces muy suave.

## 3. Rellenar un círculo

\* Dibujar en una hoja un círculo pequeño, del tamaño de una moneda de céntimo de Euro.

\* Rellenarla de puntos durante un minuto, alternando un punto fuerte con un punto débil.

## 4. Momento de tranquilidad

\* El niño se tumba boca arriba en una colchoneta y le indicáis que vais a medir cuánto tiempo es capaz de permanecer tranquilo, sin moverse, con los ojos cerrados.

\* Se mide el tiempo que es capaz de permanecer así.

\* El objetivo es que llegue a ser capaz de permanecer así tantos minutos como años tenga el niño.