TÍTULO: Técnicas de relajación para el control de impulsos, la atención e inquietud #0082

AUTOR: Mariana Leñero Solar

GRADO Y EDAD: Todos

En este documento se ofrecen 5 técnicas de relajación fáciles de realizar para apoyar a los niños a aliviar tensiones musculares y liberar el exceso de energía que se acumula cuando se enfrentan a retos que requieren de control de su cuerpo y/o que les implica frustración y ansiedad.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Relajación
- ✓ Procesos de autocontrol de impulsos e inquietud
- ✓ Procesos de atención
- ✓ Tolerancia a la frustración y ansiedad

INTRODUCCIÓN:

Cuando atiendo a niños inquietos o hiperactivos me he percatado lo tensos que se ponen al resolver una actividad de mesa, al aprender un juego o enfrentando una actividad escolar.

Pareciera que estuvieran luchando frente a sus dificultades de control y la frustración que pudiera estar viviendo para cumplir con demandas escolares y sociales.

Una de las herramientas que pueden servir para el regular el estrés, son técnicas de relajación. Estas técnicas las pueden aprender rápidamente y usar de forma frecuente cuando perciben una situación familiar y escolar que los presione.

Los ejercicios de relajación proveen de una sensación de bienestar muscular al mismo tiempo que funcionan como un canal para descargar el exceso de energía y dirigir la atención.

Diferentes tipo técnicas:

Cuando se quiere enseñar a los niños técnicas de relajación, es conveniente utilizar imágenes o ejemplos, como metáforas para describir el tipo de acción y actividad que va a llevar acabo.

- ❖ ***El Globo***
  Inspira aire como si fueras un globo y quisieras hacerte grande, grande; lentamente deja que el aire salga del globo. Repite la acción 2 o tres veces.

- ❖ ***El robot –muñeca de trapo***
  Convierte tu cuerpo tan duro y tieso como un robot por unos cuantos segundos (3 a 5 segundos), posteriormente transfórmate en un muñeco de trapo por unos cuantos segundo también (3 a 5 segundos)

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.

- ***El gato***
  Acostados boca abajo en el piso (alfombra) comienza a estirarte como si fueras un gato. Estira tus brazos, tus piernas, tu espalda (en arco), tu cara (quijada). Repite el ejercicio dos o tres veces más.

- ***El Elevador***
  Imagina que estás adentro de un elevador muy calientito. Poco a poco vas a ir sintiendo que vas bajando y bajando, y cada vez que bajas te vas a sentir más relajado.

- ***Alberca de miel***

Imagina que estás dentro de una gran alberca de miel y necesitas moverte para llegar de un extremo a otro.

Otras técnicas de relajación

- Lanzar una pelota
- Escuchar música
- Jugar con mascotas
- Jugar con juegos de construcción
- Pasar tiempo con sus amigos y familiares
- Actividades al aire libre (ver nubes, caminar en un parque).
- Tomar una siesta

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.