

1º y 2º de PRIMARIA

La participación del niño será más activa en su primera infancia. En esta etapa podemos poner en práctica dos técnicas infalibles:

1. Técnica del globo: pedimos al niño que imagine que es un globo. Ha de inspirar muy profundo hasta que llene completamente los pulmones y no entre una gota de aire más. A continuación ha de exhalar el aire muy despacio. Ha de repetir este ejercicio varias veces. Una técnica ideal para niños con TDAH.

2. Hormiga: el niño tiene que hacerse muy muy pequeño y mover piernas y brazos como si fuera una hormiga. Cuando lo esté haciendo, le pedimos que relaje los músculos y poco a poco se vaya convirtiendo en otro animal.

Debemos ayudarles durante las diferentes técnicas e ir diciéndoles lo que tienen que hacer. Estos ejercicios están basados en garantizar una buena respiración que pueda tranquilizar al niño y relajar sus músculos.

3. La técnica de relajación de Koeppen: está pensada especialmente para niños realizando ejercicios de tensión y relajación de los diferentes grupos musculares. Esta técnica practicada de forma continuada puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar los problemas del sueño, mejorar la memoria y la concentración, aumentar la confianza en los niños, disminuir la tensión muscular y en definitiva alcanzar un estado de bienestar general. Su desarrollo consiste en lo siguiente:

➤ **El juego del limón.** Grupos musculares: manos y brazos.

Debe realizarse el ejercicio tres veces con cada mano. Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo. Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan. Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan...

Vamos a coger otro limón, pero lo vamos a exprimir con más fuerza que antes, muy muy fuerte, eso es. Mira qué tensos tienes la mano y el brazo.

Ya está exprimido, ahora déjalo caer. ¿Ves, fíjate qué bien estás cuando estás relajado?, qué bien están tu mano y tu brazo, ¿verdad que te sientes mejor?

Vamos a coger otro limón más, pero ahora tenemos que exprimirlo con mucha más fuerza que antes, esta vez no tiene que quedar ni una gota de zumo. Aprieta fuerte, más fuerte, que no quede nada... Ahora, vuelve a soltar el limón. Vuelve a notar tu mano y tu brazo, ¡qué relajados y qué a gusto están!

El proceso se repite con la mano derecha.

- **La tortuga que se esconde:** Grupos musculares: hombros y cuello.

Ahora eres una tortuga. Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gusto. Relajándote muy tranquila y muy feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz...de pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro, sientes miedo. ¡Tienes que esconderte! ¡Mete tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida. Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. Vuelve a relajarte tumbada al sol, siente sus rayos sobre tu cara. Vuelve a disfrutar plácidamente del paisaje... Siente tus hombros que ya no están tensos, tu cuello también relajado, estás muy cómoda...

El ejercicio se repite tres veces.

- **Jugando con un chicle enorme.** Grupo muscular: la mandíbula.

Tienes un chicle enorme, quieres morderlo, masticarlo, comerlo pero es tan grande... Vamos a morderlo con todos los músculos de tu cuello, con tu mandíbula. Apriétalo bien. Siente cómo se mete entre los dientes. Mastícalo fuerte, muy bien, lo estás consiguiendo.

Ahora relájate, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula. Siente cómo está floja. Tu cuello también está suelto, está relajado.

El ejercicio se repite tres veces, con tres "chicles distintos".

Para finalizar se le pide que además de mandíbula y cuello, trate de relajar el cuerpo entero, quedándose lo más flojo que pueda.

- **La mosca pesada.** Grupos musculares: cara, nariz y frente

Estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan...

Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente...Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado,

Repetimos tres veces el proceso.

➤ **Jugamos con nuestro estómago.**

Ahora, estás tumbado sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol. Estás muy cómodo y muy relajado. De repente, oyes un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia ti. En un elefante, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa. Está muy cerca de ti, no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido. Tensa bien tu estómago, nota que tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie...

¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo. Ya puedes descansar y relajarte. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿verdad que ahora te sientes mucho mejor?

El ejercicio se repite dos veces.

➤ **Caminamos por el barro:** Grupo muscular piernas y brazos

Ya no estamos en un bosque acogedor, nos encontramos en la jungla. Es una jungla peligrosa, pero nosotros somos buenos exploradores y conseguiremos avanzar a través de ella y encontrar la salida. Vamos caminando decididos cuando ¡atención! Hemos encontrado un barrizal, ¿quieres meter tus pies en él? ¡Vamos a ello! Debes empujar con toda la fuerza de tus piernas. Empuja hacia adentro. Siente como el calor del barro se mete entre tus pies. Empuja fuerte, parece que el barro se hace cada vez más duro, utiliza toda la fuerza de tus piernas. Siente cómo tus piernas y tus pies están tensos mientras intentan caminar por el lodo.

Ahora sal fuera. Deja de ejercer fuerza. Suelta tus piernas y tus pies. Nota cómo éstos están flojos, están relajados. Ya no estás tenso, descansa tranquilo...

El ejercicio se repite dos veces.

Al finalizar el ejercicio, si el niño no se encuentra muy cansado, podemos concluir la sesión de relajación con algunos ejercicios de respiración y visualización de imágenes que le resulten agradables.

La visualización y la respiración son otra técnica de relajación que, o bien complementa a la técnica Koeppen, o se realiza de forma independiente..