

CÓMO ENSEÑAR AL NIÑO A RELAJARSE

Las tensiones en el mundo de un niño pueden manifestarse por medio de síntomas físicos (como insomnio, dolores de cabeza, molestias en el estómago...) o bien tener manifestaciones emocionales (enfado, miedo...). No siempre es posible que los padres consigan aliviar todas las frustraciones del niño, pero sí lo es aprender técnicas de relajación que ayudarán tanto a los padres como a su hijo a afrontar las tensiones.

Las técnicas de relajación tienen como objetivo trabajar las respuestas ante situaciones que generan ansiedad y/o miedo. El método que a continuación le proponemos es una de las muchas metodologías que se basan en la relación existente entre el estado físico y emocional, por lo que relajando mediante la tensión y distensión nuestros músculos, llegaremos a un estado de tranquilidad generalizado.

Es necesaria bastante práctica para aprender estas técnicas, así que hará falta tiempo y perseverancia, pero merecerá la pena. Los padres no deben por tanto apresurarse: los nuevos pasos se pueden añadir cuando los primeros se hayan asimilado. Explique las instrucciones al niño con voz sosegada y suave.

PREPARACIÓN

- Control de condiciones ambientales: lugar tranquilo, luz tenue, temperatura media... Se puede usar música relajante para reforzar la sensación de calma y relajación, pero no es imprescindible. La música debe ser elegida por el niño, ya que si elegimos una música que no le gusta podremos crear el efecto contrario a la relajación. Lo que sí es imprescindible es que haya, sobre todo al principio, calma y tranquilidad.
- Condiciones del niño: sin molestias, ropas que no aprieten o abriguen demasiado...
- Postura adecuada: tumbado, sentado... en un lugar cómodo (cama, sofá...), ojos cerrados.
- Es importante que, al principio y hasta que el niño pueda hacerlos solos, haya un adulto regulando el proceso. Evidentemente, para realizar los ejercicios de relajación es necesario que el adulto que va a guiar al niño se encuentre relajado. Por tanto es recomendable previamente realizar estos ejercicios, ya que las sensaciones de tranquilidad o de estrés se pueden transmitir fácilmente a los niños.

- Dependiendo de las necesidades del niño se puede realizar las veces que sean necesarias, si bien al inicio es conveniente, como mínimo, una vez al día, sobre todo antes de acostarse. Es fundamental que seáis constantes al realizarlo para que aprenda a hacerlo solo siempre que lo necesite.
- Cuando ya el niño ha dominado cada fase de tensión-distensión, se pueden ir tensando grupos a la vez para disminuir el tiempo. Así podemos unir:
 - Manos, antebrazo y brazos
 - Frente, nariz y mandíbula
 - Cuello, hombros y estómago

PASOS

El primer paso es entrenar la **respiración diafragmática**. Esto es muy difícil para muchos adultos, por lo que aún lo es más para los niños. Para ello el niño debe estar tumbado cómodamente en la cama sin que le oprima ninguna prenda ni le moleste ningún objeto próximo. Se le pedirá que cierre los ojos. A continuación, trabajaremos la respiración cogiendo aire por la nariz muy despacio, reteniéndolo durante 3 segundos y soltándolo por la boca muy lentamente hasta que se quede sin aire. Se repite el ejercicio unas 5 ó 6 veces enlenteciendo gradualmente el ritmo respiratorio.

Podemos comenzar sin retener el aire, ya que cuando no se está acostumbrado genera un poco de angustia, e ir progresivamente reteniendo un poco más. Para conseguir que conozcan hacia dónde tienen que llevar el aire, podemos dejar una de nuestras manos encima del diafragma, que se encuentra entre la caja torácica y el abdomen. Otro truco es que hinchen la tripa lo más que puedan ya que así nos aseguramos que el aire llega hasta esta zona.

Después de un par de semanas practicando la respiración (dependiendo del niño necesitará más o menos tiempo), pasamos a la relajación progresiva por zonas y luego agrupando zonas del cuerpo. Al niño debemos indicarle las siguientes pautas:

Manos y antebrazos:

"Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda y tratas de exprimirlo intentándole sacar el máximo jugo posible. Concentra tu atención en tu mano y en tu brazo cuando están apretando. Ahora deja caer el limón y nota cómo están tus músculos cuando están relajados. Volvamos a exprimir el limón. Ahora imagina que aprietas el limón con mucha más fuerza que antes. Nota lo tensos que tienes tu mano y tu brazo". Repetimos el proceso con la mano derecha.

Brazos y hombros:

"Imagina que eres un gato peludo y perezoso que quiere estirarse. Para ello estira tus brazos hacia el frente y súbelos por encima de la cabeza todo lo que puedas. Siente el tirón en tus hombros. Levanta aún más tus brazos. Ahora deja que tus brazos caigan al lado del cuerpo. Bien, gatito, estírate de nuevo. Estira tus brazos al frente y súbelos por encima de tu cabeza. Llévalos atrás, más atrás, tira mucho. Ahora déjalos caer. Esta vez tienes que conseguir estirarte aún más. Trata de alcanzar el cielo. Estira los brazos al frente, súbelos por encima de la cabeza, ponlos atrás. Nota la tensión y dureza en los brazos rápidamente y nota qué bien se encuentra uno cuando está relajado. Te sientes bien, contento y a gusto".

Hombros y cuello:

"Ahora imagina que eres una tortuga. Estás sentado sobre una roca, en una charca tranquila y agradable, relajándote bajo el calor del sol. Aquí te sientes bien, calentito. ¡Oh, no! Notas que un peligro se acerca. Pones tu cabeza dentro de caparazón. Tratas de poner tus hombros junto a tus orejas y tu cabeza más debajo de tus hombros. No es fácil ser una tortuga dentro de su caparazón. El peligro ha pasado. Puedes salir fuera al calor del sol, relajarte y sentir ese calorcito. ¡Cuidado de nuevo! Deprisa, pon tu cabeza dentro de tu casa y estate muy apretadito. Bien, puedes relajarte de nuevo. Vuelve a relajar tu cabeza y tus hombros. Nota como te sientes de bien ahora en comparación a cuando estabas rígido y tenso. Una vez más, ¡peligro!, mete tu cabeza. Pon tus hombros junto a tu cabeza y mantente rígido. No permitas que ni siquiera una mínima parte de tu cabeza se vea por fuera de tu caparazón, mantente firme. Nota la tensión en tu cuello y hombros. Bien, de nuevo puedes salir. De nuevo estás a salvo. Relájate y recreáte en tu seguridad. Ya no hay más peligro. Nada te preocupa. No tienes miedo a nada. Te sientes bien".

Mandíbula:

"Imagina que tienes un chicle en la boca, es duro de mascar. Haz que te ayuden los músculos del cuello. Ahora relájate. Deja tu mandíbula colgando, suelta. Nota qué bien te sientes ahora que tu mandíbula está suelta. Ataca de nuevo al chicle. Mastícalo fuerte. Apriétalo con tus dientes. Ahora relájate de nuevo. Deja que tu mandíbula caiga más que antes. Siente lo bien que estás ahora que no tienes que luchar con el chicle. Una vez más, vamos a intentar partir el chicle del todo. Aprieta fuerte tus dientes. Tan fuerte como puedas. ¡Más fuerte! Relájate de nuevo, relaja todo el cuerpo. Has conseguido derrotar al chicle. Quédate tan suelto como puedas".

Cara y nariz:

"Aquí viene un moscardón molesto. Se ha posado en tu nariz. Trata de deshacerte de él sin utilizar las manos. Así, arruga la nariz. Frúncela tanto como puedas. Bien, lo has ahuyentado. Ahora puedes relajar tu nariz. ¡Uf! Aquí viene de nuevo. ¡Échalo fuera! Arruga tu nariz. Apriétala tanto como puedas. Bien, de nuevo ha echado a volar, puedes relajar tu cara. Nota que cuando arrugas fuertemente tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y tus ojos te ayudan y entonces también se ponen tensos. Por tanto, cuando relajas tu nariz, toda tu cara también se relaja, entonces tú te sientes bien. ¡Oh, no, vuelve de nuevo el moscardón! Pero esta vez se posa en tu frente, frúncela. Trata de atraparlo entre todas las arrugas de tu frente. Ya puedes soltar, se ha ido para siempre. Ahora puedes relajarte. Deja que tu cara se quede lisa, no la arrugues nada. Tu cara se siente bien, suelta y relajada".

Estómago:

"Eh, aquí viene un lindo elefantito, pero no mira por dónde va. No ve que estás en el césped y está casi a un paso de tu estómago. ¡No te muevas! No tienes tiempo de irte de su camino. Prepárate para detenerlo. Pon tu estómago duro. Mira como se va por otro camino. Ahora puedes relajarte. Deja suelto tu estómago. Siente lo relajado que está, esto te hace sentir mucho mejor. ¡Oh, vuelve! Prepárate, endurece tu estómago, ponlo muy duro. Si pisa sobre ti cuando tu estómago está duro se lastimará y se irá. Ya puedes relajarte. Nota la diferencia entre un estómago duro y un estómago relajado, así es como queremos sentirnos: bien, sueltos y relajados. Tú has conseguido sentirte así, pero el elefante se da la vuelta y va hacia ti. Ponte tenso, más. Ahora se va para siempre. Puedes relajarte completamente, estás a salvo. Todo está bien y tú puedes sentirte tranquilo y relajado".

"Ahora imagina que quieres pasar por una estrecha valla y los tablones tienen astillas. Tienes que hacerte muy delgado si quieres pasar al otro lado. Para ello tienes que meter tu estómago hacia dentro. Trata de apretarlo junto a tus costillas. Intenta hacerte tan fino como puedas. Lo has atravesado, ya puedes relajarte. No es preciso que continúes estando estrecho. Relájate y siente cómo tu estómago se encuentra bien y suelto. Bien, trata de atravesar la valla de nuevo. Pon tu estómago hacia dentro, como si quisiera tocar tu espalda. Ponte tan estrecho como puedas. Ponte tenso. Ya la has cruzado. Ahora puedes relajarte. Sepáralo de tu espalda y ponlo en su sitio. Ahora puedes sentirte muy bien".

Piernas y pies:

“Ahora pretendes estar derecho, de pie, descalzo sobre un gran charco de barro. Aprietas tus dedos del pie contra el barro. Intenta que tus dedos del pie lleguen al fondo de la charca de barro. Quizá necesites que la empujen tus piernas. Empuja, separa los dedos y nota como el barro pasa entre ellos. Ahora pisa fuerte el barro. Relaja tus pies. Deja sueltos tus dedos y nota lo bien que te encuentras cuando estás relajado. Vuelve a la charca de barro. Introduce de nuevo los dedos del pie. Deja que los músculos de las piernas ayuden a los dedos a empujar. Empuja, fuerte. Bien, sal fuera de nuevo. Relaja tus piernas, tus pies y los dedos de los pies. Nota lo bien que se está relajado. Nota una especie de tranquilidad y hormigueo”.

Siempre, **para terminar la relajación** el niño tiene que abrir lentamente los ojos y permanecer medio minuto aproximadamente tumbado sin moverse, ya que el cambio de estado, y más si se encontraba muy nervioso, puede producir mareos o hacer que el niño se encuentre extraño.

PARA TERMINAR...

El niño no debe conseguir la atención de los padres cuando realice una conducta inapropiada. En este sentido, recordaremos que tanto una actitud comprensiva y cariñosa hacia el niño como una regañina actúan de reforzadores, tendiendo a mantener dicha conducta. Es conveniente dar la debida importancia al lenguaje no verbal, ya que en ocasiones, de forma inconsciente, aunque no verbalicemos nada, nuestros gestos delatan nuestros pensamientos, que son rápidamente captados por los niños.

Deberemos, sin embargo, estar atentos al momento en que el comportamiento inadecuado desaparezca para reforzarlo positivamente (con palabras de ánimo, con premios, que no tienen por que ser materiales...).

Del mismo modo, cuando el niño exprese sus miedos, debemos procurar no reforzarlos: reñirle, ridiculizarle, profundizar en ellos mediante preguntas... pueden contribuir a aumentar su ansiedad. Es mejor tomarlos con naturalidad y no reaccionar ante ellos de forma exagerada delante del niño.

Si persisten, hasta interferir de forma negativa en la vida del niño, se debe consultar a un especialista.