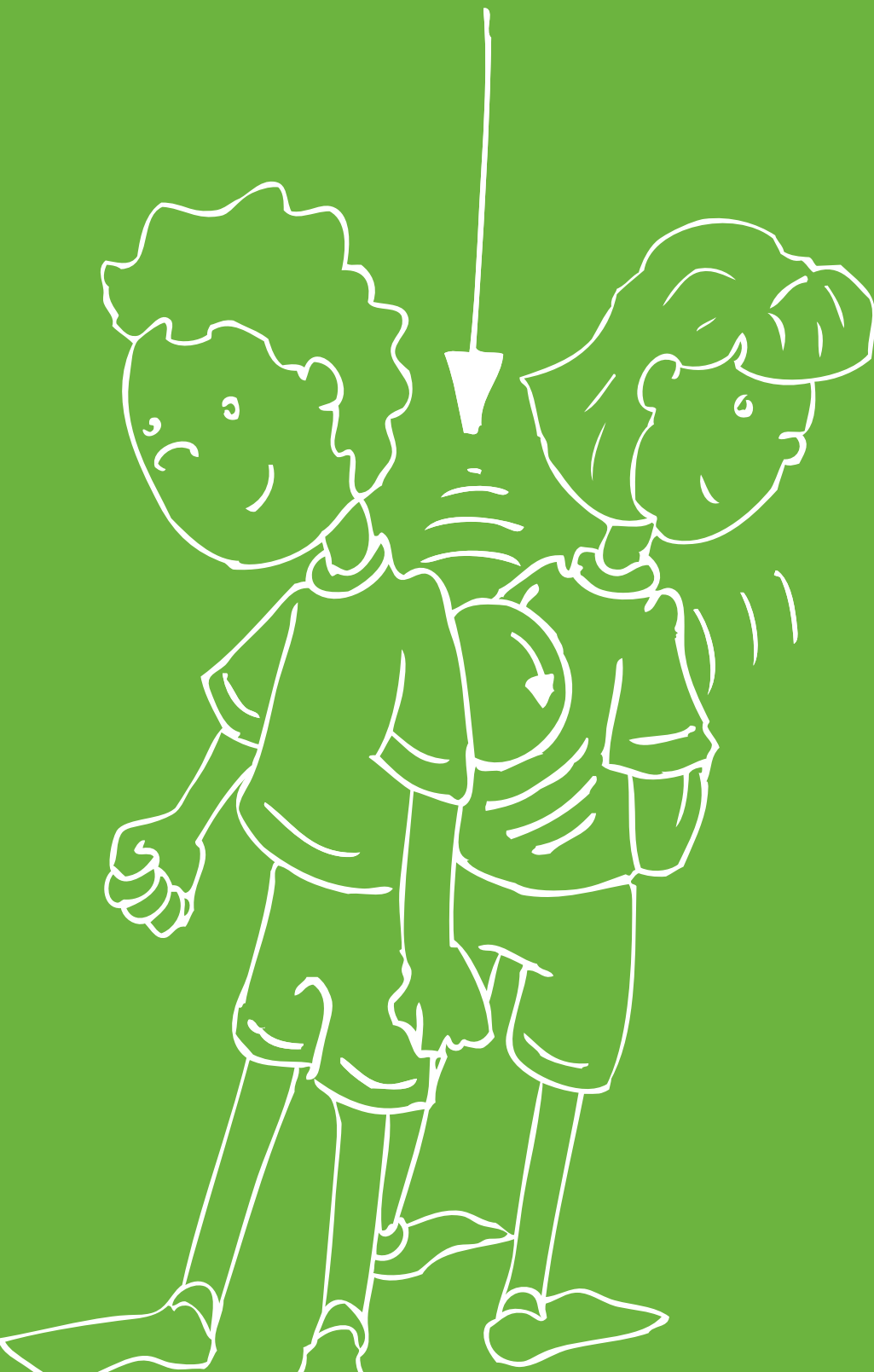


Relajación y Masajes

Capítulo

7



“Cuando hacemos la relajación siento mi cuerpo flojito”

Braian 6 años

“Cuando vamos a tocar los árboles me gusta”

Maribel 6 años

“Con mi pelota le voy a dar masaje a mi mamá”

Sandra 7 años

Competencia: Hacer contacto con las propias sensaciones y sentimientos.

En este capítulo hablaremos de diferentes técnicas de relajación y masajes para niños y niñas a partir de los tres años. Este tipo de actividades contribuyen de forma importante a su crecimiento y desarrollo integral.

El objetivo es que los niños y niñas aprendan a relajarse para que manejen mejor la tensión que les producen los eventos cotidianos de su vida y vivan de un modo más saludable y consciente.

Las personas que saben relajarse dirigen su atención hacia el interior y eliminan la tensión y la presión. La respiración se vuelve más profunda y se crea un estado de vigilia interna.

Como todos los adultos, los niños y niñas viven en un mundo que ofrece escasas ocasiones para la tranquilidad y la reflexión. Sin embargo, a diferencia de los adultos, los niños y niñas se encuentran en una fase de aprendizaje que se caracteriza por su elevada capacidad de asimilación. Tal disposición resulta por un lado, en un enorme rendimiento a la hora de aprender, pero por otro, en una profunda penetración de estímulos externos que no siempre pueden ser acomodados. En estos casos las consecuencias son nerviosismo, miedos, falta de concentración, trastornos del sueño, etc.

Los ejercicios de relajación pueden evitar que dichas consecuencias negativas afecten al niño/a. Además del claro incremento de la capacidad de rendimiento, la riqueza de ideas, la fantasía y la creatividad, también se refuerza el sistema inmunológico.

Los niño/as relajados sufren menos enfermedades. Los juegos de relajación y viajes imaginarios fomentan la capacidad de imaginación y concentración. Los masajes y ejercicios corporales eliminan tensiones musculares, facilitando así una mejor actitud corporal y una actividad respiratoria óptima. Los niños y niñas que saben relajarse aprenden a su vez de una forma más relajada. Si el niño/a descubre las ventajas y posibilidades de las técnicas de relajación en la infancia, cuando sea adulto podrá recurrir a ellas y enfrentarse mejor a problemas tales como la presión laboral, el exceso de compromisos o los miedos.

La vida de un niño/a no puede dividirse entre lo físico y lo intelectual, sino que debe considerarse como un todo, en especial, cuando es pequeño/a y está empezando a formarse.

Como el cuerpo, el cerebro es un instrumento que necesita prepararse para conseguir un estado de estabilidad y concentración. El hemisferio derecho del cerebro se asocia al pensamiento intuitivo, espacial y lateral y controla el lado izquierdo del cuerpo. El hemisferio izquierdo se asocia al pensamiento lógico, analítico y lineal y controla el lado derecho del cuerpo. Es necesario que exista un equilibrio entre ambos hemisferios, y una unificación de ambas partes del cerebro, pues esto nos permite relajarnos y concentrarnos al mismo tiempo.

Para favorecer el equilibrio entre ambos hemisferios, se practican técnicas de relajación y de respiración. Y para aprender, el cuerpo necesita estar completamente relajado, la respiración debe ser libre, las emociones equilibradas y la mente concentrada. Niños y niñas suelen aprender mejor en un ambiente tranquilo y relajado, en el que puedan prestar atención sin estar constantemente en tensión.

Por su parte, el masaje infantil complementa los beneficios que brinda la relajación, ya que se fortalecen las funciones respiratorias y gastrointestinales, se estimula el sistema inmunológico y el desarrollo del sistema nervioso, hay una mayor comunicación afectiva entre el niño y la madre o personas que proporcionen el masaje, cubre necesidades básicas como calor, apego, contención, amor, descarga de tensión y finalmente, permite al niño/a relajarse.

Recuerda que al cargar, arrullar, acariciar o masajear a niños y niñas les estás dando alimento que es tan indispensable como las vitaminas, sales minerales y proteínas.

Con estas actividades lograrás que niños y niñas logren un contacto con su cuerpo a través de sus sensaciones además de adquirir conciencia de sus propias necesidades y sentimientos al cuidar de su cuerpo y respetarse a sí mismos.

Este tipo de actividades de relajación se recomienda trabajarlas con niños y niñas mayores de 4 años.

Consiste en tensar o hacer fuerza en diferentes partes del cuerpo para después relajarlas. Vamos a dividir imaginariamente tu cuerpo en 4 partes, mismas que tendrás que aprender a tensar y relajar:

Pies y piernas

- Empezaremos con los pies, tienes que sentir tus dedos, ¿cómo los sientes, calientes, fríos, adormecidos? Muévelos un poco..... Y tus pies ¿cómo están, calientes, adormecidos? Haz un recorrido por tu planta, ¿sientes calor, cosquillas?..... Llega hasta el talón ¿cómo lo sientes?

- El primer ejercicio consiste en encoger los dedos como si quisieras tomar algo con ellos, ejerce toda la fuerza que puedas mantenlo 1, 2, 3, 4, 5, regresa a la posición normal (Repetir 5 veces).

- Ahora, es al revés, tienes que elevarlos, como si quisieras alcanzar el techo 1, 2, 3, 4, 5, regresa a la posición normal (Repetir 5 veces).

- Ahora vas a levantar la pierna izquierda con la punta hacia arriba y con tu mano, tócala en la parte del muslo para que sientas lo dura que está, en esta posición eleva los dedos de los pies.

- Repítelo solo que ahora sin tocarte, solo siente la tensión cuenta 1, 2, 3, 4, 5, y baja (relaja) lentamente la pierna. (Repetir 5 veces).

- Ahora vas a levantar la pierna derecha con la punta hacia arriba y nuevamente con tu mano, vas a tocar el muslo y la pierna para que sientas lo dura que esta; eleva los dedos de los pies.

- Repítelo solo que ahora sin tocarte, solo siente la tensión cuenta 1, 2, 3, 4, 5, y baja (relaja) lentamente la pierna (Repetir 5 veces).

- Una vez que hayas realizado las 5 repeticiones coloca tus manos en los costados de tus piernas y balancéalas hacia ambos lados tocando suavemente rodilla con rodilla. Siente la diferencia entre relajado y tenso.

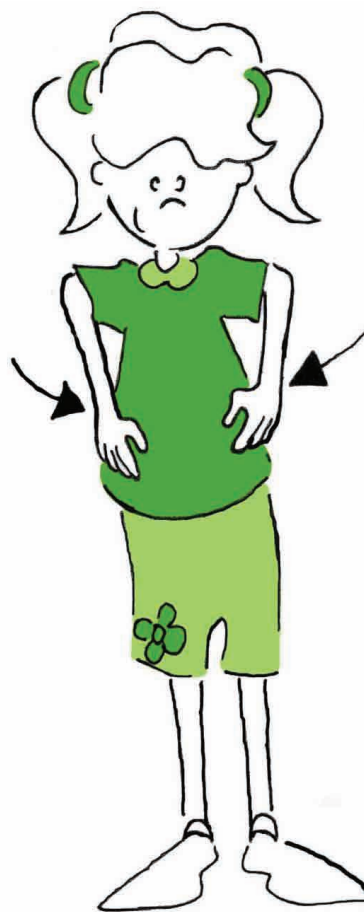
- Si el niño/a no es capaz de realizar esta actividad, puede comenzar empujando una silla o bien empujando con su pierna contra la pared y después relajarse.



Relajación muscular progresiva

Tronco

- El tronco son las siguientes partes de tu cuerpo: abdomen, glúteos, pecho y espalda. Vamos a tocar suavemente cada una de estas partes empezando por tu pecho, imagina que estas tocando un piano en esta parte de tu cuerpo, ¿cómo lo sientes, musculoso, flaquito? Ahora vamos a “tocar piano” en tu abdomen ¿cómo lo sientes, grande?, ¿te da cosquillas?, ¿ya encontraste tu ombligo? Bien, ahora toca tu espalda, recórrela de arriba abajo ¿te da cosquillas?, ¿sientes todas tus costillas?, ahora siente tus glúteos, puedes balancearte en la silla para que los sientas o tocarlos directamente inclinándote un poco al frente, ¿cómo los sientes, entumidos?, ¿flojitos?
- Toma un poco de aire por tu nariz y llévalo a tu abdomen y pecho, poniéndolos lo más duro que puedas, sostenlo... 1, 2, 3, 4, 5, suéltalo suavemente (repítelo 2 veces).
- Ahora siéntate erguido/a, con la cabeza muy derecha y tensa lo más que puedas toda tu espalda; sostenla así 1, 2, 3, 4, 5, relájate repítelo 2 veces.
- Vamos con tus glúteos, apriétalos lo más posible, mantenlos así 1, 2, 3, 4, 5, relájate y repítelo 2 veces más.
- Ahora cuando escuches “tensa el tronco” tendrás que tensar todas las partes que hemos revisado (hacerlo 5 veces más).



Manos y Brazos

- Continuamos con las manos, tienes que sentir cada uno de tus dedos, ¿cómo están, calientes, fríos, adormecidos?, muévelos un poco. Abre y cierra tu mano, sin dejar de mover tus dedos, ahora toca cada uno de ellos, primero una mano ¿cómo están, arrugados, suaves, calientitos?, luego la otra, date tiempo de conocer y saludar a cada uno de tus dedos.
- Ahora vamos con los brazos, estira tu brazo izquierdo y levántalo a la altura del hombro, empieza tocando tu bíceps, toca suavemente toda esa zona ¿cómo es, grande?, ¿sientes hormigueo? Ahora lleva tu mano hasta el codo, siéntelo, saludalo ¿está duro?, sigue bajando lentamente hasta llegar a tu muñeca ¿cómo sientes esa parte de tu brazo, caliente, entumida, fría?
- Continúa con tu brazo derecho, estíralo y levántalo a la altura del hombro, empieza tocando tus bíceps ¿cómo está, suave, adormecido?, ahora lleva tu mano hasta el codo, siéntelo, saludalo ¿está duro, cómo es la piel, sigue bajando lentamente hasta llegar a tu muñeca ¿cómo sientes esa parte de tu brazo?, ¿suave?, ¿calientita?, ¿fría?
- Lo primero que tenemos que hacer es cerrar muy fuerte ambas manos, contaremos 1, 2, 3, 4, 5 y las abriremos lentamente, observa como gradualmente las palmas se vuelven rojas otra vez (repetir 3 veces).
- Ahora al mismo tiempo que cerramos (tensamos) las manos vamos a estirar ambos brazos hacia delante a la altura de los hombros y vamos a ponerlos tan duros como podamos, cuenta 1, 2, 3, 4, 5, aflójalos (relájalos) mientras los pones sobre tus piernas (repetir 5 veces).
- Cuando escuches la frase “tensa los brazos” deberás hacer todo lo que acabas de aprender.

Relajación muscular progresiva

Cuello y cara

- Ahora vamos a empezar a tensar y relajar el cuello y la cara, ¡esto será divertido! ya que veremos cómo haciendo gestos muy pronunciados, exagerados y marcados lo lograremos.
- Empezaremos con la frente, sube ambas cejas lo más que puedas 1, 2, 3, y bájalas, (toca con tu mano todas las arrugas que se te forman), (repítelo 5 veces).
- Ahora encoge las cejas (pon cara de enojado/a), estás muy enojado/a, cuenta 1, 2, 3, regrésalas a su posición normal (repítelo 5 veces).
- Ahora cierra los ojos y apriétalos regresa a la posición normal (repítelo 5 veces).
- Es el turno de tu nariz, arrúgala lo más que puedas, imagina que quieres oler algo que te pusieron en la frente, 1, 2, 3, regresa a la posición normal (repítelo 5 veces).
- Con la boca trabajaremos dos cosas: primero una sonrisa exageradamente alegre, sube lo más que puedas las comisuras de los labios, 1, 2, 3, bájalas (repítelo 5 veces); ahora haz una cara muy triste, bajando lo más posible las comisuras de los labios 1, 2, 3, súbelas (repítelo 5 veces).
- Ahora seguiremos con el cuello; ponlo muy derecho, mira al frente y con tu mano izquierda gira tu cabeza hacia la derecha. Haciendo fuerza con la mano, no dejes que tu cabeza regrese al lugar original y siente con la mano como se tensa tu cuello; repite el ejercicio pero ahora sin detenerte la cabeza con la mano, 1, 2, 3, regresa a la posición normal. Ahora con la otra mano, 1, 2, 3, regresa a la posición original, repite el ejercicio 5 veces para cada lado.
- Cuando escuches la frase “tensa cuello y cara” deberás hacer todo lo que acabas de aprender.
- Finalmente aprieta con fuerza las manos en un puño y estira los brazos.
- Si el niño/a no logra tensar la cara se le puede facilitar un espejo para que viéndose reciba retroalimentación. También es recomendable contar con fotografías para que el niño viéndolas pueda reproducir las expresiones.

“El soldado de plomo”

Ponte de pie con tus manos a los costados, piernas juntas bien estiradas, espalda recta, cuello derecho, cabeza derecha mirando al frente (posición de firmes).

Ahora vas a imaginarte que poco a poco te conviertes en un soldado de plomo y vas a poner todo tu cuerpo muy tenso, y lo más duro que puedas.

Después imagina que te conviertes en un hombre de chicle y poco a poco vas a ir relajando todo tu cuerpo, lo vas a poner flojito, flojito.

Ahora cuando yo diga inhala, con la boca cerrada vas a jalar con la nariz tranquilamente todo el aire que puedas y lo llevarás hasta tu abdomen contando mentalmente 1, 2, 3 y cuando escuches exhala lo vas a sacar lentamente mientras cuentas 4, 5, 6.

Nuevamente en posición de firmes vas a respirar profundamente y mientras inhalas vas a ir tensando todo tu cuerpo para convertirte en un soldado de plomo, cuenta 1, 2, 3, 4, 5, ahora poco a poco, mientras exhalas te convertirás en un hombre de chicle 6, 7, 8, 9, 10.

Repite este ejercicio 5 veces más o hasta que te sientas relajado/a.

Relajación caminando

Empieza a caminar lentamente.

Cuando escuches “alto, tensa”, detente y en la posición en la que estés, tensa todo tu cuerpo (quedarás como una estatua de marfil o congelado).

Cuando escuches “adelante, relaja” afloja todo tu cuerpo y continúa caminando.

Realizar un ejercicio de respiración profunda.

Realiza la secuencia 5 veces o hasta que te sientas relajado/a.

Relajación sin tensión

Esta actividad de relajación se recomienda para niños y niñas mayores de 6 años.

Siéntate o recuéstate cómodamente, busca la posición que más te guste, cierra los ojos y empieza a relajar todos los músculos de tu cuerpo. Empieza a respirar lenta y profundamente. Toma aire por la nariz y llena plenamente tus pulmones. Sostén unos segundos el aire y déjalo salir lentamente por tu boca, exhala.

Concéntrate en tu cara, en tus mandíbulas apretadas, tensas y afloja esa tensión lentamente, recorre todo tu cuerpo. Toma aire por la nariz y llena plenamente tus pulmones. Sostén unos segundos el aire y déjalo salir lentamente por tu boca.

Relaja los músculos de tu cuello, libera la tensión, muévelo lentamente, inhala y llena plenamente tus pulmones, sostén unos segundos el aire y déjalo salir lentamente por tu boca, exhala.

Lleva tu atención a los hombros, libera la tensión, el malestar, muévelos suavemente y relájalos completamente al respirar. Inhala, sostén unos segundos el aire y al exhalar, imagina que sale de ti toda preocupación, toda angustia y tensión.

Continúa relajando el tronco, tu espalda, el abdomen, los glúteos, libera el estrés y la tensión que los mantiene contraídos, e incómodos, respira profunda y lentamente. Toma aire por la nariz y llena tus pulmones, sostén unos segundos el aire y déjalo salir lentamente por tu boca.

Ahora lleva tu atención a tus piernas, libera la tensión poco a poco, bajando por tus muslos, tus rodillas, las pantorrillas y finalmente tus pies, siente como sale toda la tensión por cada uno de tus dedos y se aleja el malestar, muévelos suavemente y relájalos completamente al respirar. Inhala, exhala.

Continúa relajado/a. La tensión de los músculos de tus brazos va desapareciendo conforme mueves tus dedos, deja que escape la tensión, ahora no hay tensión en tu cuerpo, te sientes libre de ese malestar. Respira profundamente. Inhala, exhala.

Todo tu cuerpo está plenamente relajado, te sientes muy tranquilo/a, muy a gusto contigo mismo/a y con todos los que te rodean, siente como poco a poco la tensión se aleja de ti, respira profundamente, toma aire por la nariz. Sostén unos segundos el aire y déjalo salir lentamente por tu boca.

Lentamente abre los ojos, y siente como todo tu cuerpo está relajado, y siente ese bienestar recorriendo tu cuerpo.

Producir sonidos e identificarlos

¿Cómo se juega?

Se colocan sillas en un círculo. Los niños y niñas se sientan en la posición de meditación sentados, con los ojos cerrados y en silencio. Uno de los niños o niñas, escogido previamente, produce diferentes sonidos sin ayuda de ningún instrumento, es decir, dando una palmada sobre la mesa, chasqueando los dedos o dando patadas en el suelo con los pies. Los niños y niñas aún con los ojos cerrados ponen atención en lo que oyen e identifican y luego lo dicen en voz baja.

¿Qué necesitas?

Un espacio libre de obstáculos, sillas o tapetes.

¿Cuánto dura un minuto?

¿Cómo se juega?

Los niños y las niñas se colocan en posición de meditación, sentados formando un círculo. Ellos deberán seguir con los ojos la manecilla pequeña de un reloj grande. A continuación se colocan en la posición del rey y cierran los ojos. El ejercicio consiste en levantar la mano cuando crean que ha transcurrido un minuto. Entonces podrán volver a abrir los ojos.

¿Qué necesitas?

Un reloj grande.

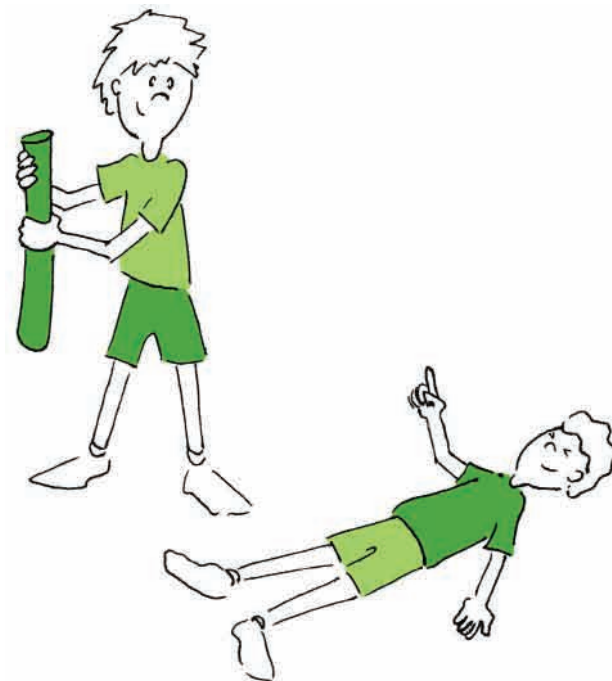
Escuchar la lluvia

¿Cómo se juega?

Los niños y las niñas se colocan en posición de meditación, sentados formando un círculo, con los ojos cerrados. El director de juego se coloca en medio del círculo sosteniendo el palo de lluvia en posición horizontal y empieza a girarlo muy lentamente para enderezarlo. El primer niño/a que deje de escuchar el sonido de la lluvia levantará la mano.

¿Qué necesitas?

Un palo de lluvia.



Pintar soplando

¿Cómo se juega?

Los niños y niñas se ponen una bata, toman una hoja de papel, un pincel, un vaso con agua, acuarelas y se sientan a una mesa cubierta con un protector. Primero dejan caer unas gotas gruesas de pintura sobre el papel con la ayuda del pincel. Cuando haya suficientes gotas sobre el papel, tomarán un popote, lo introducirán en cada una de las gotas y soplarán de modo que la pintura se extienda por todos lados. Acompañar la tarea con una melodía de fondo adecuada contribuye a crear un estado de tranquilidad interior.

¿Qué necesitas?

Hojas de papel, pinceles, vasos, acuarelas, popotes y música adecuada para la relajación.

Correo silencioso

¿Cómo se juega?

Los niños y las niñas se colocan en posición de meditación, sentados con los ojos cerrados, formando una fila. El último niño o niña envía un telegrama dibujando con el dedo una figura geométrica en la espalda del que tiene sentado delante. Éste recoge el telegrama sin decir palabra y repite el dibujo en la espalda del que tiene sentado delante, y así sucesivamente hasta que el telegrama llegue al primer niño o niña de la fila. Entonces los niños y niñas abren los ojos y el primero dice qué correo ha recibido.

¿Qué necesitas?

Un espacio libre de obstáculos.

Sentir los árboles

¿Cómo se juega?

Buscaremos algunos árboles en el exterior a los que los niños y niñas puedan acercarse sin correr peligro. Los niños y niñas se juntan por parejas. Uno de los dos cierra los ojos y su compañero le guía hasta un árbol. Con los ojos cerrados el primer niño o niña tocará y palpará el árbol para tomar conciencia de él. Pasado un espacio de tiempo predeterminado se intercambiarán los papeles. Una vez lo hayan probado todos los niños y niñas, todos juntos comentarán la experiencia.

¿Qué necesitas?

Un árbol.



El titiritero

¿Cómo se juega?

Por parejas, uno de los niños y niñas se tumba sobre una colchoneta o una manta como si fuera una marioneta. El otro niño o niña es el titiritero; éste debe intentar levantar su marioneta y hacerla andar tirando de los hilos invisibles que el muñeco tiene en las piernas, los hombros, la cabeza y los pies.

¿Qué necesitas?

Música suave.



Masaje con la pelota

¿Cómo se juega?

Por parejas, uno sentado de espaldas al otro, la pelota se coloca entre ambas espaldas. Deben conseguir que la pelota recorra toda la superficie de sus espaldas sin caer al suelo.

¿Qué necesitas?

Una pelota de tenis o de masaje por pareja.



Pelota de púas

¿Cómo se juega?

Cada pareja de niño/as tiene una pelota de goma o de espuma blanda con púas gruesas alrededor de toda la superficie. Uno de los dos niño/as se quita los zapatos y se tumba boca arriba sobre una colchoneta o una manta en posición de relajación horizontal con las piernas separadas, los brazos junto al cuerpo y los ojos cerrados.

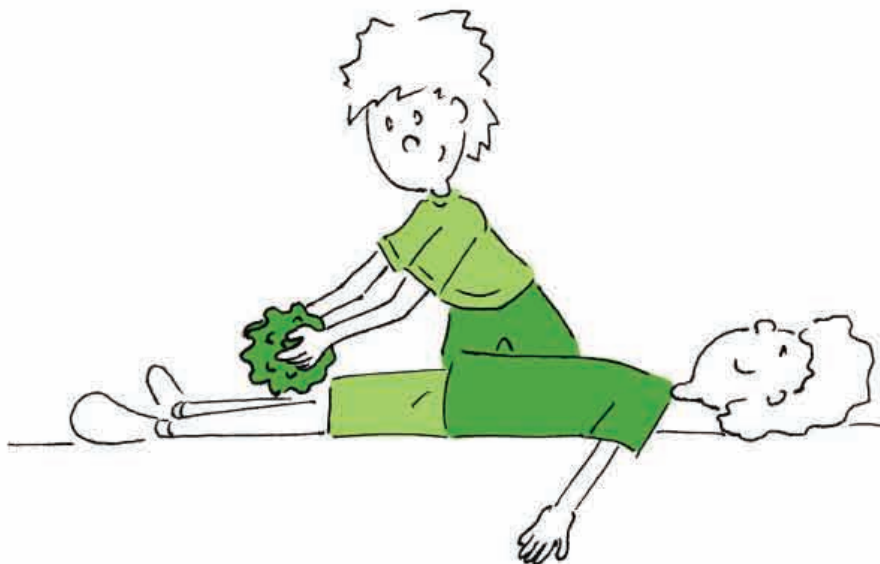
El compañero hace rodar lentamente la pelota sobre el cuerpo del niño o niña tumbado. La pelota debe estar en todo momento en contacto con el cuerpo. El niño/a que está recostado debe ir siguiendo el movimiento de la pelota mentalmente y prestar atención a las sensaciones que ésta despierta en cada parte de su cuerpo. Finalmente los niños y niñas intercambian las posiciones.

Este masaje puede reforzarse con música de meditación o relajación.

¿Qué necesitas?

Pelotas de púas o en su defecto una pelota de arroz, colchonetas o mantas y música de relajación.

Te proponemos que como parte de las actividades de relajación los niños y las niñas confeccionen sus propias pelotas de masaje.



Confección de pelotas de masaje

¿Cómo se elaboran?

Cada pareja de niño/as confecciona dos pelotas de masaje, una para cada uno. Antes de empezar a fabricarlas, deberán cortar el extremo de uno de los globos. Luego deberán ayudarse para introducir un embudo en el globo cuyo extremo está intacto. A continuación, mientras uno de los niño/as sujeta el globo provisto del embudo, el otro lo llenará de arroz.

Cuando hayan introducido suficiente arroz, deberán meterlo en otro globo sin extremo, con el fin de que quede tapado y el arroz no pueda salirse. Cuando todos los niños y niñas hayan confeccionado una pelota de masaje para cada uno se la pasarán rodando por encima del cuerpo o a su alrededor. Si lo hacen entre ellos el contacto resulta más divertido.

¿Qué necesitas?

1/4 de kg de arroz y dos globos para cada pelota, un embudo, tijeras y música de meditación.

Sentir barro o arcilla de modo consciente

¿De qué se trata?

De entrar en un estado de relajación identificando sus sensaciones.

¿Cómo se juega?

Cubrimos la superficie de trabajo con una cubierta protectora (puede ser un plástico) y entregamos a cada uno de los niños y niñas un trozo de barro o arcilla.

El ejercicio consiste en explorar el barro con todos los sentidos que puedan y quieran. La música de meditación sirve para estimular el espíritu creativo. A continuación, cada niño/a descubre su obra y explica qué ha experimentado durante el proceso de modelaje.

¿Qué necesitas?

Arcilla o barro, cubierta protectora, un trapo grande, grabadora y música de meditación.