

¡¡¡Jugamos a relajarnos todos juntos!!!

La relajación es muy importante para el ser humano y tiene muchos beneficios físicos y psicológicos, permitiéndonos alcanzar un estado de bienestar. Los niños necesitan jugar y moverse, también necesitan momentos para calmarse, relajarse y descansar. Y como la mejor forma de aprender en los niños es jugando existen muchísimos juegos de relajación que ayudan a fomentar la tranquilidad, y a disminuir el estrés y la ansiedad.

Ser capaces de relajarnos es algo positivo a cualquier edad, tanto para nosotros como adultos como para nuestros pequeños. La relajación les ayudará a:

- Disminuir la tensión muscular y mental y canalizar su energía.
- Reducir la ansiedad
- Mejorar o solucionar, los problemas de sueño
- Mejorar la memoria y la concentración
- Aumentar la confianza en sí mismos
- Alcanzar un estado de bienestar general
- Conocer su propio cuerpo, sus posibilidades y límites
- Capacidad para afrontar emociones y conductas negativas (ira, agresividad, miedo...)



¿Qué momentos podemos elegir para jugar a relajarnos con nuestros hijos?

Y

¿Cómo podemos llevar a la práctica estos juegos?

Lo ideal es elegir aquellos momentos en los que podamos estar a solas con nuestro hijo, por ejemplo antes de la siesta o, antes de ir a dormir por la noche. De esta manera después del juego de relajación le será más fácil conciliar el sueño.

En primer lugar tenemos que tener en cuenta el ambiente donde vamos a desarrollar nuestros juegos. Elegiremos una zona muy cómoda (podría ser su cama, su habitación, de esta manera ya estaremos transmitiéndole sentimiento de calma, seguridad y paz hacia su espacio), la luz ha de ser tenue, una temperatura lo más agradable posible y si queremos también podemos acoplar una música muy suave.

Una vez tenemos preparado el ambiente, acostaremos al niño y comenzaremos a hablarle dulce y pausadamente. Es muy importante que nosotros también estemos relajados, ellos lo tienen que notar en nuestras palabras y nuestros gestos. Les podemos contar un cuento, hablarles de papá, del abuelo, de lo bien que lo hemos pasado en el parque... o simplemente decirles cuanto les queremos y aprovechar para darles un masaje en sus manitas, brazos, cabeza, espalda, tripa, piernas, pies,...por todo su cuerpecito. Es importante que mientras les hablamos, sientan el contacto físico pero sin necesidad de tenerles encima. De esta manera estamos potenciando su independencia, les estamos diciendo sin palabras “mamá, papá, está aquí para calmarte y quererte, pero tú eres único, eres una personita con tu propio cuerpo”.

De esta manera estamos trabajando hábitos de sueño saludables, el niño disfrutará del momento de ir a la cama, siendo una experiencia placentera y relajante.

JUEGOS Y ACTIVIDADES PENSADOS PARA MOMENTOS DE RELAX

Respiramos

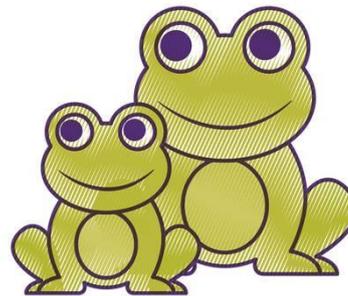
Para aprender a inspirar por la nariz y expirar por la boca de forma pausada, le pedimos al niño que se imagine que es un globo que lentamente se va hinchando (le decimos también que vaya alzando los brazos al tiempo que se hincha) para después deshincharse (expirando el aire y bajando lentamente los brazos).

También en algunos casos podemos hacer el 'soplar la velita', para que entiendan como expirar de forma pausada.

"Atentos y quietos como una rana"

La rana es un animal que puede dar grandes saltos pero también puede quedarse muy quieta, observando todo lo que pasa a su alrededor pero sin reaccionar de inmediato, respirando con mucha calma. Su tripa se hincha cuando entra el aire y se deshinchas cuando sale el aire. Este juego les encanta a los niños.

¡A jugar a ser ranas!: vamos a tumbarnos o sentarnos como una ranita, nos quedaremos quietos y notaremos como la barriguita se abulta un poco para después hundirse nuevamente.



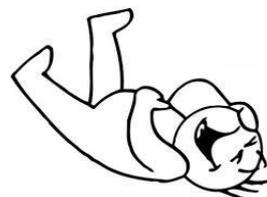
Música relajante.

La música es capaz de modificar el estado de ánimo de las personas, y más aún en los niños. La música relajante tiene un efecto calmante, el cerebro poco a poco al escucharla se va olvidando del motivo de su estrés, miedo o angustia.



Risas

Reírse es uno de los mejores calmantes. Cuando nos reímos mucho, nuestro cuerpo se siente muy relajado. Así que, vamos a buscar formas de reír y disfrutar juntos.



Abrazos

Nos abrazamos!!! Contamos hasta 3 venga, 1,,2 y...3 ¡ABRAAAAAZO . Nos mantenemos en él todo el tiempo que podamos, veremos como el cuerpo se nivela y la persona abrazada se siente por esos segundos totalmente a salvo, por lo que el cuerpo se relaja al sentirse protegido. Es muy placentero.



Abrazar el peluche

Consiste en utilizar un peluche y dar instrucciones para que el pequeño lo abrace aumentando y disminuyendo la fuerza poco a poco, de manera gradual, de forma acompasada con la respiración. De esta forma los músculos se tensan y se destensan sin llegar a realizarse en ningún momento mucho esfuerzo, de manera que queda una sensación de relajación.



Masaje

Un masaje puede traducirse como una serie de caricias con la palma de la mano sobre la espalda, piernas, brazos, manos... de tu hijo, con un poco de aceite esencial (si queremos). Mientras más lenta sea la acción más relajante será.



Cantar

Cantarles o hacerles cantar de forma conjunta una canción simple, corta, que le guste y conozca bien y que exija un ligero esfuerzo para controlar el tono y el ritmo ayudará a mejorar el estado de tensión y relajar al niño.



Imaginación guiada

En este juego el adulto procurará un entorno con elementos que al niño le sean agradables y tranquilizadores. Se puede reforzar la relajación con música suave y un tono de voz calmado. Intentaremos que el niño cierre los ojos e iremos realizando pequeñas caricias o masajes por todo su cuerpecito. Luego comenzaremos a describir lugares, situaciones u objetos agradables, los cuales el deberá imaginar. Por lo general, lo más sencillo es leerles o contarles algún cuento breve, de forma pausada.



El juego del plumero

Consiste en recostar al niño sobre la cama o una superficie cómoda, pedirle que cierre los ojos, y a continuación deslizar un plumero pequeño o una pluma por su cuerpo, brazos, piernas, manos...



Bote de la calma

Es uno de los ejercicios más conocidos del método Montessori. Consiste en agitar un bote de purpurina, que ve cómo el caos deja lugar a la calma cuando la purpurina deja de moverse. Los botes de la calma se pueden realizar con infinidad de materiales.

¡Lo que tenemos que dejar muy bien sellado es el tapón de la botella, para que los niños nunca puedan abrirla!.

En internet podéis encontrar muchos ejemplos de como realizarlos.



<p>Rincón de la calma</p> <p>Será un rincón tranquilo con: cojines, mantas, elementos o artículos de calma (juguetes blandos o peluches para abrazar), marionetas para crear sus propias historias, instrumentos musicales (que hemos podido elaborar con ellos), cuentos relacionados con las emociones, mandalas para pintar, un reloj de arena, un frasco de la calma, etc. ...</p> <p>Será un espacio donde los niños encontrarán calma y paz interior... donde podrán sentirse a ellos mismos. Podrán utilizarlo siempre que quieran, por ejemplo, cuando:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Se sientan enfadados . Quieran relajarse . Necesiten saber cómo se sienten realmente - Quieran descansar . Necesiten estar solos . Quieran dar o recibir afecto . Necesiten solucionar un conflicto . Quieran compartir el espacio con otra persona 	
<p>Texturas</p> <p>En un tablón de corcho, madera... podemos ir colocando diferentes materiales con diferentes formas, texturas, colores....con la finalidad de que el niño lo pueda observar y manipular tranquilamente, experimentando diferentes sensaciones.</p> <p>También podemos hacer un circuito con diferentes materiales que el niño recorrerá con la mirada y con sus manos de principio a fin.</p> <p>Imaginación y creatividad!!!</p>	