



Técnicas de relajación para nuestros hijos

Vivimos tan deprisa que usualmente estamos estresados, incluso nuestros hijos viven bajo la presión del estrés. Una forma de ayudarlos, física y mentalmente para enfrentar con mayor serenidad las tareas cotidianas, es enseñarles técnicas para aprender a relajarse y tranquilizarse. Ello les permitirá que, en un futuro, sepan utilizarlas para disminuir tensiones y reaccionar serenamente ante situaciones de estrés.

Nuestra sociedad lleva un ritmo de vida cada vez más acelerado, y continuamente sometido a una sobrecarga de estímulos estresores los cuales repercuten en el bienestar físico y emocional, no solo de adultos sino también de niños. Disminuye por ejemplo, la capacidad para la toma de decisiones y solución de problemas.

A nuestro favor existen técnicas de relajación, para niños y adultos, las cuales son cada vez más utilizadas en nuestra sociedad para afrontar el estrés del día a día. Estos ejercicios y actividades favorecen un estado de relajación y tranquilidad en sus hijos para que puedan tener un mayor control de sus conductas de tipo emocional, cognitivo y conductual.

La práctica temprana de las diversas técnicas de relajación no solo son útiles para enfrentar una situación de crisis en particular, también favorece que sus hijos adopten una posición más realista y centrada de lo que sucede a su alrededor. De esta manera, ayudará a que en un futuro sean capaces de ver un problema desde distintos puntos de vista, adoptando una postura más reflexiva y a la vez optimista.

A su vez contribuye a que sean capaces de tener un mayor autocontrol, autorregulación y autoconocimiento al hacerse más conscientes de sus propias reacciones ante el mundo y ante las diversas circunstancias en las que se desenvuelven.

Es importante señalar que aprender a relajarse a través de alguna de las muchas técnicas de relajación que existen, es aprender a desarrollar una habilidad, y como tal, requiere de una actitud de compromiso en la adquisición de la misma.

A partir de lo expuesto resulta conveniente conocer los principales beneficios de las técnicas de relajación en nuestros hijos:

- Favorece la escucha activa, que estén más receptivos y participativos.
- Luego de una actividad intensa, le permite al niño calmarse y concentrarse para realizar mejor la próxima tarea.
- Desarrolla la atención y la memoria, por lo tanto favorece la calidad del aprendizaje.
- Incrementa el rendimiento y la perseverancia en los deportes.
- Desarrolla las habilidades sociales.
- En niños con “tics” o hábitos nerviosos, les ayuda a mejorar dichos síntomas.
- Mejora la circulación de la sangre y disminuye la probabilidad de crisis de ansiedad.
- Ayuda a poner en práctica la paciencia.
- Mejora la calidad del sueño.

De acuerdo con los beneficios anteriormente mencionados y debido a la importancia que tiene para nuestros hijos aprender a relajarse, surge la curiosidad sobre las técnicas más recomendables para nuestros hijos.

Es importante recordar que cuando realicemos estos ejercicios como padres estemos tranquilos, ya que fácilmente podemos transmitirles nuestras sensaciones de estrés o malestar y, precisamente, queremos todo lo contrario, que se relajen y calmen.

Por otro lado, cada niño es diferente y tendremos que adaptarnos a él. Algunos logran relajarse enseguida mientras que otros necesitan más tiempo. Tomar en consideración las características personales de nuestros hijos es básico para lograr realizar correctamente los ejercicios de relajación.

ALGUNAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PRACTICAR CON SUS HIJOS

- Técnicas de respiración: Ser conscientes de su propia respiración, logrando una más profunda y eficiente, los ayudará a relajarse y a volver a un estado de calma anterior al conflicto. Consiste en realizar respiraciones profundas con una mínima pausa entre inhalación y exhalación, ampliando el abdomen y no el pecho. Es recomendable que su hijo la realice acostado o sentado.
- Relajación muscular: Consiste en tensar y relajar alternando los músculos de nuestro cuerpo. Cada ejercicio de relajación tendrá una duración de entre 5 y 10 segundos y se repetirá por lo menos 3 o 4 veces.
- Imaginación guiada: Se trata de crear en la imaginación del menor un entorno seguro. Este proceso será guiado por un adulto de manera que se procure brindar un ambiente con elementos agradables (una casa de madera en la montaña o una playa). Se puede reforzar la relajación con música suave y un tono de voz calmado y profundo.
- Cantar: Cantarles o hacerles cantar de forma conjunta una canción que le guste, que conozca bien y que le exija un ligero esfuerzo para controlar el tono y el ritmo.
- Resistir la risa: Se basa en pedir que mire a otra persona permaneciendo en todo momento quieto y manteniendo la compostura intentando no reírse, mientras que la otra persona debe hacer todo lo posible por hacerle reír.
- Dibujo simbólico: Pedirles que realicen un dibujo libre para que dejen fluir su imaginación a la vez que se concentran en la elaboración de la misma. De esta manera, se busca redirigir la atención hacia algo positivo y ayuda a reducir el nivel de estrés.
- Mándalas: fenómeno visual conformado por círculos con diversos diseños para observar y colorear, lo cual favorece la relajación de la mente y el cuerpo.
- Contar hacia atrás o la escalera: Les pedimos que cierren los ojos y que cuenten muy despacio desde 10 hasta 0, visualizando en su mente cada uno de esos números.

Es importante señalar que al momento de realizar las diversas técnicas, sus hijos comprendan bien no sólo lo que van a hacer y cómo, sino también para qué.

Finalmente, son cada vez más los niños que presentan manifestaciones conductuales que, al igual que en los adultos, puede responder a situaciones que les generan ansiedad o miedo. Mediante las técnicas de relajación ayudan al desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos y, al mismo tiempo, les inculcan hábitos saludables que podrán poner en práctica a lo largo de su vida.

Referencias

Bellver Abardía R. Psicología Educativa: 17 Técnicas y Juegos de Relajación Para Niños. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/tecnicas-relajacion-para-ninos/>
Castillero Mimenza O. Psicología educativa y del desarrollo. 11 ejercicios de relajación para niños. Recuperado de <https://psicologiymente.net/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>

Colegio Antares – CPAL. 2017

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti. Dpto. Psicopedagógico: María de los Angeles Del Castillo, Juan José Tan, Claudia Combe, Luciana Barahona, Lorena Ponce, Beatriz García y Paola Mendoza.