

Taller Relajación



Vuestros hijos e hijas han recibido un taller sobre relajación y gestión del estrés impartido por la enfermera escolar. En este taller han aprendido a identificar y expresar situaciones que les ponen nerviosos y situaciones que les ayudan a relajarse. Para nosotros quizá es difícil poder plantear o pensar que ellos puedan sentir estrés, sin embargo, los últimos estudios realizados en España indicaron que los niveles de estrés eran muy elevados en niños y adolescentes desde los 8 años de edad.

Para ellos, pueden suponer situaciones estresantes hacer un examen, hacer un trabajo, exponer en público, suspender, sacar mala nota, una pelea con sus compañeros o hermanos, la opinión de sus compañeros de clase, una burla, presenciar una discusión o, a veces, el mínimo cambio a su alrededor. Es por ello que les hemos proporcionado ciertos “trucos” y herramientas que os dejamos aquí para que podáis ayudarles a seguir practicando y aprendiendo en casa.

1. CONCENTRARSE EN LA RESPIRACIÓN – EL JUEGO DEL GLOBO

Para hacer este juego le pedimos que cierren los ojos (o tapárselos) y que comiencen a respirar despacito y prestando atención a su respiración. Cuando llevan un poquito les empezamos a decir que se imaginen que son un globo que se infla y se desinfla despacio, muy despacio.

2. RELAJACIÓN MUSCULAR Y CONCIENCIA CORPORAL

Es útil que con los ojos cerrados y respirando tranquilos, sentados o bien tumbados en una colchoneta, se les vaya incitando suavemente a contraer su cuerpo, por zonas, y después ir relajando. Por ejemplo: apretar las manos como si exprimen un limón y después tirar el limón, subir los hombros y luego bajarlos, etc. Para que vayan teniendo conciencia corporal y sean conscientes cuando se ponen nerviosos de cómo reacciona su cuerpo.

3. PINTAR MANDALAS O DIBUJAR

Las mandalas o el dibujo pueden ser una buena forma de relajarse ya que les obliga a mantenerse muy concentrados en la acción y a parar su bullicio de ideas y pensamientos. Hoy se han llevado una mandala para colorear, cuantos más dibujitos pequeños contenga el mandala mucho mejor para su concentración y relajación.



4. EN MI SITIO SEGURO: IMAGINACIÓN GUIADA

Esta técnica es de gran utilidad para rebajar la tensión y ansiedad, especialmente en niños con elevado nivel de imaginación. Se trata de crear en la imaginación del menor un entorno seguro y relajante donde el motivo de la ansiedad no pueda afectarles. Por ejemplo, una casa de madera en la montaña, una selva llena de animales o una playa.

Este proceso de imaginación va a ser guiado por vosotros de manera que se procure 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 y profundo.

“Una mente en calma trae fuerza interior y confianza en uno mismo, por eso es muy importante para la buena salud”

Departamento de Enfermería Escolar

Redvital Salud

