

Aula de Psicología

Departamento de Orientación

Colegio Caja Granada

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS

Relajación de Koeppen

La ansiedad es un estado de estrés elevado y constante que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad. Se suele asociar a personas adultas, pero los niños también la sufren. Muchas veces, se trata de una reacción al entorno, cuando realmente están pasando por situaciones dolorosas, pero, otras veces, es consecuencia de simplemente [no gestionar correctamente sus emociones](#), por lo que pueden verse desbordados. Ante la situación que nos encontramos, es probable que les pueda ocurrir en algún momento.

La técnica de relajación de Koeppen consiste en ayudar a los niños a **identificar sus diferentes grupos musculares y aprenden a tensarlos y destensarlos**. Esto hará que, por un lado, tengan un estado más elevado de relajación y que, por otro lado, si están en un momento determinado sintiendo ansiedad, puedan relajarse con la técnica de forma rápida. Es fácil de aprender y puede entrenarse desde edades muy tempranas.

Mediante la relajación de Koeppen, podemos ayudar a los niños a detectar cuándo están sintiendo ansiedad para así disminuirla. Esto hace que la tensión emocional que también puedan sufrir, baje. De esta forma, **alcanzan un mayor conocimiento sobre su cuerpo**,

sobre sus emociones y sobre cómo influye el entorno en ellos mismos. Ganarán seguridad y valía.

Nos centraremos en la técnica de relajación de Koeppen, diseñada de una forma breve, sencilla y lúdica, está pensada especialmente para niños realizando ejercicios de tensión y relajación de los diferentes grupos musculares. Esta técnica practicada de forma continuada puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar los problemas del sueño, mejorar la memoria y la concentración, aumentar la confianza en los niños, disminuir la tensión muscular y en definitiva alcanzar un estado de bienestar general. Además, por tratarse de juegos sencillos y lúdicos podrán practicarse en casa con la ayuda de los padres.

MANOS Y BRAZOS: Exprimiendo el limón

Imaginad que tenemos un limón en la mano izquierda. Queremos sacarle todo el jugo para hacernos una buena limonada y lo intentamos exprimir con toda nuestra fuerza. Vamos a concentrarnos en como nuestra mano y nuestro brazo se aprietan y se tensan. ¿Lo notáis? Ahora vamos a dejar caer suavemente el limón, y notamos como nuestra mano y nuestro brazo se relajan, y poco a poco van perdiendo la fuerza.

Ahora cogemos otro limón, pero esta vez con la mano derecha y lo vamos a apretar con más fuerza que el otro, con mucha más fuerza. Mirad con qué fuerza intentamos exprimirlos. Ahora que lo tenemos exprimido, lo dejamos caer. ¿A que nuestra mano y brazo están más relajados? ¿A que ahora que no están tan tensos los sentimos mejor? (Repetir otras dos veces alternativamente con la mano izquierda y derecha)

BRAZOS Y HOMBROS: El gato perezoso.

¿Sabéis lo que vamos a hacer ahora? Nos vamos a imaginar que somos un gato muy perezoso y queremos estirarnos porque nos hemos echado un siestón. Vamos a estirar nuestras patas delanteras todo lo que podamos delante de nosotros. Ahora las levantamos por encima de nuestra cabeza y las llevamos hacia atrás. Mirad que estirón pegan nuestros hombros. Ahora las dejamos caer para que descansen. ¿Mucho más relajados ahora verdad? Pero como somos gatitos muy perezosos los vamos a estirar de nuevo. (Repetir dos veces más)

HOMBROS Y CUELLO: La tortuga escondida

Ahora vamos a ser tortugas. Estamos tumbadas al sol muy a gustito. Hace mucho calor y estamos relajándonos en una playa muy felices y contentos. Estamos muy cómodos pero... de repente escuchamos un ruido cerca de nosotros. Sentimos miedo... ¡tenemos que escondernos! Para hacerlo, escondemos la cabeza dentro del caparazón. Lo hacemos llevando los hombros hacia las orejas. Ahora estamos escondidos y no hay peligro. Poco a poco notamos que el ruido se aleja y volvemos a sacar la cabeza. Bajamos los hombros poco a poco, estirando el cuello hacia arriba y volvemos a sentir el sol en nuestra cara y a disfrutar del paisaje. Sentimos como nuestro cuello y hombros también se han relajado. (Repetir dos veces más)

MANDÍBULA: Mascando un chicle gigante

Tenemos un chicle gigante y enorme en nuestro poder. Nos lo metemos en la boca y queremos morderlo y masticarlo... ¡Pero es muy grande! Vamos a morderlo con todos los músculos de nuestro cuello y nuestra mandíbula bien fuerte. Sentimos como se mete entre nuestros dientes porque estamos apretando mucho. Ahora soltamos poco a poco nuestra mandíbula. El chicle ha desaparecido y sentimos

como los músculos de alrededor de nuestra boca y del cuello están más relajados.

Ahora vamos a comernos otro chicle gigante, esta vez de otro sabor. (Repetimos con dos chicles distintos). En este ejercicio les pedimos que relaje todo su cuerpo, intentando que se queden lo más flojos posibles.

CARA Y NARIZ: Una mosca sumamente pesada.

Estamos sentados en un banco plácidamente y despreocupados. De repente, viene una mosca muy molesta. Parece decidida totalmente a molestarnos a nosotros y se posa en nuestra nariz. Tratamos de espantarla pero no podemos usar nuestras manos. Umm...¿Cómo podemos espantarla? Intentamos arrugar la nariz todo lo que podamos. Muy fuerte para que se vaya. ¡Vamos, podemos echarla! Fijaos en que también se arrugan nuestra boca, las mejillas y la frente. Hasta nuestros ojos se tensan. Por fin la mosca se ha ido y nos sentimos tranquilos y relajados. Nuestros músculos también se relajan. Pero...por ahí viene otra mosca pesada... (Repetir dos veces más)

ESTÓMAGO: El Elefante despistado

Ahora vamos a imaginarnos que estamos en el campo, tumbados sobre la hierba boca arriba y tomando el sol. Estamos muy muy relajados, pero de repente escuchamos un ruido muy fuerte, como de pisadas. Es un elefante que avanza muy deprisa hacia nosotros sin mirar por dónde va. ¡Va a pisarnos! La única solución es que tensemos nuestro estómago. Lo apretamos muy muy fuerte, como si fuera una roca, y así estaremos protegidos cuando el elefante pase por encima nuestra. Pero...¿Qué pasa? ¡El elefante ha cambiado de dirección! Ya podemos relajarnos poco a poco y notar como nuestro estómago se vuelve más blandito. ¿A qué ahora estamos mucho

mejor? Ya podemos volver a descansar tranquilos.
(Repeticiónx2)

Ahora nos imaginamos que vamos caminando por un bosque y nos encontramos con una valla blanca. Detrás de ella hay un precioso paisaje con hierba muy verde, flores de todos los colores y un gran manantial de agua muy clara. Queremos ir allí, pero antes debemos atravesar la valla. Es tan estrecha que es difícil que quepamos, así que metemos mucho el estómago, todo lo que podamos para hacernos lo más delgados posibles. Tratamos de meter el estómago todo lo que podamos. ¡Vamos, un poco más de esfuerzo! Por fin hemos conseguido atravesarla. Ya podemos relajar nuestro estómago. Notamos como está mucho más blandito y relajado. Pero...¡Vaya! Nos damos cuenta de que se nos ha caído nuestro gorro al otro lado. Tenemos que volver a atravesar la valla.
(Repetición x2)

PIES Y PIERNAS: Caminamos por el barro

Ahora nos encontramos en una jungla muy peligrosa. Tiene mucha vegetación y es oscura, pero nosotros somos buenos exploradores y vamos a conseguir avanzar y encontrar la salida. Vamos caminando cuando ¡cuidado! Nos encontramos con una charca llena de barro. Nos llega hasta las rodillas, pero intentamos salir con todas nuestras fuerzas. Para ello pisamos el barro muy fuerte, metiendo en él los pies y las piernas. Sentimos como el barro se mete en nuestras botas. Ahora salimos fuera y relajamos los pies. Dejamos que se queden flojos y nos fijamos en lo bien que se está así. Nos sentimos bien cuando estamos relajados. Volvamos dentro del espeso lodo.
(Repetición x2)

Aquí os dejo un par de videos donde pueden practicar esta relajación. Es una relajación recomendada para niños desde 6 hasta 11 años aproximadamente.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc> (Parte I)

<https://www.youtube.com/watch?v=9y2sKXDrro> (Parte II)

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Los ejercicios de respiración para niños son tan útiles como beneficiosos. No solo les ayudan a controlar mucho mejor sus emociones, sino que además, mejoran su capacidad de [atención](#) y focalización. Además, se sienten más relajados porque toman mayor conciencia de su cuerpo, sus procesos logrando incluso mejorar sus procesos comunicativos.

Asimismo, puede que más de uno se haga la siguiente pregunta: ¿es que los niños no llegan al mundo sabiendo respirar? Queda claro que sí, todos lo hacemos. La biomecánica de la inspiración y la exhalación son procesos automáticos. Ahora bien, la pregunta que debe animarnos a una sencilla reflexión es la siguiente: todos sabemos respirar, pero *¿lo hacemos bien?*

La respuesta es no. **No siempre respiramos de forma correcta.** Para empezar, un hecho más que evidente es que no aprovechamos toda nuestra capacidad pulmonar, olvidamos que también tenemos un diafragma y que este puede optimizar maravillosamente todo el proceso.

Asimismo, otro dato que no se nos olvida es que, por término medio, respiramos muy rápido, tomamos muy poco aire en cada inhalación y ello nos obliga a hacerlo varias veces y de forma arrítmica. Todo ello se traduce en mayor sensación de [cansancio](#), en dolores de cabeza frecuentes y en un mayor impacto del estrés y la ansiedad en nuestro organismo.

Ahora bien, en el caso de los bebés hay un dato curioso que hay que considerar. Cuando un niño llega al mundo respira de forma correcta, lo hace de modo profundo y usa el diafragma. Sin embargo, a medida que crece, ya sea por las posturas o por el estilo de vida, va perdiendo esa habilidad natural.

Enseñar a los niños mediante juegos cómo se hace eso de respirar «bien», les permitirá recuperar esa capacidad olvidada para ganar en calidad de vida.

Ejercicios de respiración para niños

«Los ejercicios de respiración optimizan el desarrollo cerebral de los niños para mejorar su atención y reducir el efecto del estrés».

-Daniel Goleman-

1. El juego de la serpiente

Sencillo, divertido y efectivo. El juego de la serpiente es uno de los favoritos de los más pequeños y consiste en lo siguiente.

¿Cómo lo hacemos?

- Sentaremos a los **niños** en una silla indicándoles que deben tener la espalda recta.
- Deben poner sus manitas en el abdomen y centrarse en las órdenes que vamos a darles.
- A continuación, deberán coger aire en profundidad por la nariz durante 4 segundos. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez cómo se hinchan sus vientres.

- Después, deben dejar ir ese aire mientras hacen el sonido de la serpiente. Debe ser un siseo sonoro que durará todo lo que ellos puedan.

2. Vamos a hinchar un globo muy grande

El segundo de los ejercicios de respiración para niños es igual de entretenido. Para ello, seguiremos estos pasos.

¿Cómo lo hacemos?

- El niño deberá sentarse cómodamente en una silla con la espalda recta.
- El juego consiste en hinchar un globo invisible, un globo de [colores](#) que debe ser muy muy grande.
- Para ello, deben coger aire por la nariz y después exhalarlo. Deben imaginar cómo se hincha y cómo se va haciendo cada vez más grande.

En este ejercicio los niños (al igual que los adultos) tienen la tendencia de coger el aire por la boca. De hecho, es lo que hacemos todos al hinchar un globo. Por ello, hay que corregirles e indicarles que el aire se coge por la nariz mientras nuestro vientre se hincha. Luego deben exhalar frunciendo los labios como si tuvieran en la boca ese globo de colores gigante.

3. Respirando como los elefantes

Este juego de respiración es uno de los que más triunfan entre los más pequeños, les encanta. Las pautas que seguiremos son las siguientes.

¿Cómo se hace?

- Los niños deben estar de pie y con las piernas ligeramente separadas.
- Les indicaremos que se van a convertir en elefantes y que van a respirar como ellos.
- Deben coger aire por la nariz de forma profunda y cuando lo hagan, levantarán sus brazos como si estos fueran la trompa del animal, intentando a su vez que el abdomen se hinche.
- A continuación, es momento de exhalar. Para ello deben hacerlo por la boca de forma sonora y bajando los brazos mientras se inclinan un poco llevando la «trompa del elefante» hacia abajo.



4. La respiración del leopardo

El último de los ejercicios de respiración para niños es algo más complejo pero igualmente divertido y eficaz para iniciarlos en la respiración diafragmática.

¿Cómo se hace?

- Les indicaremos a los pequeños que se pongan en el suelo a cuatro patas como si fueran un leopardo.
- Ahora deben coger aire por la nariz, notando cómo se hincha el abdomen y desciende la columna vertebral.
- Ahora deben exhalar por la boca percibiendo a su vez cómo se vacía el abdomen y la espalda se eleva un poquito.

Señalar que este ejercicio vale la pena hacerlo despacio para que los niños perciban esos procesos en su cuerpo relacionados con este tipo de respiración que, en esencia, es la más beneficiosa.

Para concluir, señalar que hay muchos más ejercicios de respiración para niños a nuestro alcance, basta solo con hallar esos que más le gusten y con los que realicen de forma correcta cada paso para hacer de ellos una rutina cotidiana. Solo así aprenderán a respirar mejor, solo así potenciaremos un poco más su desarrollo y su calidad de vida.

Aquí os dejo un enlace donde también pueden practicar la respiración.

<https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3QYqWE>