

## Consejos Generales para el (la) facilitador (a)

Durante las técnicas de relajación es importante seguir los siguientes consejos

- Los niños aprenden sobre todo mediante el ejemplo. Así pues, muéstrese tranquilo (a) y relajado (a). Una persona tranquila puede tranquilizar a los demás. Realice algunos juegos o ejercicios de relajación antes de trabajar con los niños o niñas. Enseguida comprobará los efectos positivos de una relajación cotidiana. También le resultará más fácil explicar los juegos a los niños, así como comprender lo que sienten.
- Cuando haga estos juegos, emplee una voz tranquila, respetando al mismo tiempo algunos momentos de silencio para permitir a los niños y niñas sentir su cuerpo, sus músculos y la relajación.
- Cuando empiece a enseñar este método, utilice preferentemente los juegos en los que se presta atención al descanso y al silencio.
- Si uno o dos niños se echan a reír, déjelos durante unos segundos, quizás paren solos, de lo contrario, hábleles simple y tranquilo (a). Normalmente las risas cesan rápidamente.
- Tómese el tiempo que sea necesario para realizar la sesión de relajación. Haga que los niños ejecuten los movimientos lentamente con el fin de que sientan bien su cuerpo y sus músculos. No se deje apremiar por el tiempo. En todo caso, abrevie el juego eliminando algunas repeticiones. Al intentar ir rápido, retrasamos el momento de llegar a la relajación.
- Respete el ritmo de cada uno.
- Felicite a los participantes que se esfuercen y a aquellos que hagan bien el juego. Son palabras de ánimo que motivan y ayudan a los niños a hacerlo bien y a apreciar cada vez más las sesiones de relajación.
- Algunos (as) pueden tener miedo de cerrar los ojos durante los juegos de relajación, quizás porque se sorprenden al encontrarse solos (as) en su cuerpo o porque necesitan un mayor contacto con los otros. Durante los juegos, no les obligue por lo tanto a cerrar los ojos; ya lo harán ellos mismos cuando estén preparados, cuando tengan más confianza.
- Antes de empezar un juego, especifique claramente que los niños que no quieran jugar no tienen obligación de hacerlo. Pueden, por ejemplo, ir a sentarse en un banco en silencio. Lo importante es que no molesten a los niños que quieren jugar. Añada también que el niño puede cambiar de opinión durante el juego y que, en ese caso, no tiene más que instalarse cerca de los demás y continuar desde donde esté el grupo. A los niños se les puede proponer una distensión, una relajación, pero no se les puede imponer.
- Nunca obligue a un niño a hacer un gesto o un juego. Cuando esté preparado, se unirá voluntariamente al grupo. Déle tiempo para observar, incluso aunque su actitud se prolongue durante dos o tres semanas. De hecho, puede que comience practicando estos juegos solo en su habitación, antes de hacerlo en grupo.
- A partir de la segunda o de la tercera vez que haga un juego de relajación, notará una diferencia clarísima en el comportamiento de los niños, tanto en lo que se refiere a la comprensión de las instrucciones al principio del juego, como al respeto de los niños entre ellos y a la relajación que se obtiene.
- Repita el mismo juego de relajación varias veces (durante tres, cuatro o cinco días seguidos, según el juego), de manera que cada niño se sienta a gusto, lo haga bien y se acuerde del mismo en los momentos en que los necesitará personalmente. Por otro lado, esta repetición permitirá al niño sentirse seguro, psicológica y físicamente, durante la relajación.
- Cada sesión de relajación es una sesión de distensión, de bienestar. Usted es el adulto, es usted quien juzga cuándo es necesario realizar un juego de relajación. Sobre todo, no profiera amenazas. En lugar de eso, respire profundamente y anuncieles tranquilamente el juego de relajación que haya elegido. En situaciones así, elija dentro de lo posible un juego que ya hayan probado.



- No dude en volver a hacer un juego conocido.
- Recuerde siempre que a los niños les gusta jugar.
- No castigue a un grupo de niños porque estén más agitados, o fuera de lo acostumbrado. Mejor, deles tiempo para calmarse haciendo un juego de relajación.
- Invente sus propios juegos.
- Invite a los niños a que inventen juegos.
- Una vez que los niños conozcan tres o cuatro juegos, invite a algún niño a elegir el juego de relajación.
- La mejor manera de levantarse cuando se ha estado tirado de espaldas, es girar lentamente hacia un lado y, luego, apoyarse sobre las manos y rodillas, manteniendo la cabeza inclinada. Esta se levanta al final.
- Si utiliza estos juegos con un niño sordo, recurra a miradas tranquilizadoras para ayudarle a relajarse.
- No juzgue la manera de relajarse de ningún niño. Cada uno puede relajarse y sacar provecho de ello a su manera.

### Consejos para ayudar a los niños agitados

Durante los juegos de relajación uno a menudo se pregunta cómo actuar con los niños que están muy agitados o que molestan al grupo de una u otra manera.

¿Habría que intervenir rápidamente? ¿Sacarlos del aula? ¿No hacerles caso?

### He aquí algunas pautas para ayudarle lo mejor posible con esta situación.

- Para empezar, sepa que este tipo de situación suele producirse siempre que se enseña un nuevo juego de relajación o al principio de un juego. Algunos niños sienten la necesidad de expresar de formas distintas su vergüenza o su ansiedad ante la novedad: ríen, no se están quietos, bromean. Otros reaccionan así porque tienen miedo de ser juzgados, o incluso ridiculizados en relación con una actividad de interiorización. Normalmente, tras varias sesiones de relajación, los niños se sienten más a gusto y dejan de perturbar al grupo.
- Cuando empiece a hacer juegos de relajación con los niños, tómese el tiempo de tranquilizarlos. Explíqueles que es importante relajarse y calmarse después de haber corrido, saltado o estudiado. Dígalos que así se sentirán mejor para emprender su próxima actividad (clase, comida, deporte, vuelta a casa, juego, etc.) y que ese es el motivo de que practiquen juntos la relajación.
- Coménteles también que la relajación es de cada uno. Tranquilícelos de nuevo, asegurándoles que pueden colocarse de manera que estén a gusto, y que su forma de hacer los ejercicios no ha de importarles a nadie más que a ellos. No es asunto del vecino.
- Dígalos que no están obligados a cerrar los ojos. Cuando estén preparados para cerrarlos, lo harán.
- Felicite a los niños que cooperen, con el fin de animarlos a seguir con la relajación.
- No haga caso a los que se mueven o hacen un poco de ruido.
- Aísle tranquilamente a los que exageran. Probablemente se sienten demasiado angustiados para hacer estos ejercicios con facilidad. Con ellos, será necesario ir más allá de una sesión de relajación e indagar el origen de esa angustia. Una relajación más técnica como, por ejemplo, una versión adaptada del método de Jacob son (ver ejemplo página 147) podría ser útil.
- Los niños cuyo desarrollo es lento o que no tienen mucho equilibrio (son torpes, se caen a menudo, chocan con los demás, etc.), o que tienen problemas de coordinación ocular y manual (objetos pequeños, tijeras, etc.), a menudo se muestran hiperactivos, agresivos o ansiosos, debido a la imagen negativa que tienen de sí mismos. Obsérvelos andar, correr, saltar o trepar en el transcurso de distintos juegos. Observe su equilibrio. Si tienen dificultades, présteles una atención especial durante los juegos de relajación, tranquilizándolos, felicitándolos, animándolos. Ello les ayudará a sentirse bien, capaces y competentes. Su autoestima crecerá, y serán menos ansiosos, menos agresivos, más alegres y más felices.

