



Relajación del Mono de Nieve

¿Para qué relajarse?

- Lo primero para que el niño recupere la calma y la paz consigo mismo, lo que llevará después a una disposición mental positiva y le ayudará a centrarse más en su trabajo.
- Eliminará o reducirá el cansancio físico y conseguirá que su esfuerzo sea más creativo.
- Mejorará su memorización, su espontaneidad, su actividad física o intelectual
- Ayudará a cada uno y al grupo en general a sentirse de buen ánimo y seguro de sí mismo.

La infancia es una etapa vital caracterizada por un gran nivel de energía y emoción por descubrir. Pero si bien puede parecer que las responsabilidades que la mayoría de niños tienen no son demasiado estresantes, el hecho es que la incomprensión de cómo funciona el mundo y la presencia de algunos estresores (familia, escuela y grupo de iguales) y deseos frustrados puede alterarles en gran medida y hacerles sufrir. La gestión de sus sensaciones, no viene necesariamente biológicamente impresa sino que debe aprenderse. Dentro de esta gestión entraría la capacidad de relajarse.

La práctica desde la infancia de técnicas de relajación no solo sirve para hacer frente a una situación de estrés concreta, sino que favorece que el niño adopte una posición más centrada y realista del mundo. Ayuda a que en un futuro sean más capaces de hacer frente a diversas situaciones y que sean capaces de visualizar las cosas desde distintos puntos de vista. Además, también favorece la introspección, el autocontrol y el autoconocimiento físico y mental al hacerse más conscientes de sus propias reacciones ante el mundo y las circunstancias.

¿Cómo hacerlo?

Cualquier actividad de este tipo que se proponga al niño hay que hacerlo siempre en forma de juego. La relajación nunca puede ser impuesta, pues nada se lograría. El profesor tiene que ser lo suficientemente imaginativo para crear un ambiente motivador y que el niño sienta que está jugando.

El ejercicio debe hacerse en un clima de tranquilidad. Nuestra voz tiene que ser serena y pausada, que invite a la calma.

No debemos agobiarnos si al principio no obtenemos el resultado deseado. Las primeras veces es frecuente ver a niños que no se "enganchan", que jueguetean y no hacen



Escuela Francisco Varela – www.escuelafranciscovarela.cl

caso de las instrucciones. A medida que lo vayamos practicando una y otra vez veremos cómo los niños progresan y van mejorando, hasta el punto de que cada vez será menos necesaria nuestra intervención y serán ellos mismos los que pidan realizar la actividad.

Relajación Guiada

Cierra tus ojos, quédate muy quieto y tranquilo.
Imagina que eres un mono de nieve [o un cubo de hielo]
en el centro de un jardín lleno de nieve.
Estás congelado, completamente quieto... inmóvil.
Adonde mires está cubierto de nieve fría y blanca.
El sol comienza a iluminar,
haciendo que la nieve brille suavemente.
Mientras estás en el jardín nevado
toma unos instantes para sentir la tranquilidad
de esta mañana de sol.
Siente el calor del sol en tu cara y tu cuerpo.
Muy lentamente siente como te vas derritiendo.
Empezando desde tu cabeza,
siente como se derrite la nieve hasta el suelo.
Y ahora siente como tu cuerpo se hace cada vez más pequeño,
agradablemente cálido y listo para moverse otra vez.
A medida que cada trozo de nieve se derrite,
tu cuerpo es transformado hasta que solo queda
un poco de nieve derretida en el centro del jardín.
Te sientes muy relajado y tranquilo,
ya no eres un mono de nieve [o un cubo de hielo].
Y ahora, cuando estés listo, mueve lentamente los dedos
los dedos de tus manos
los dedos de tus pies
estira lentamente tus brazos
y abre tus ojos.

Otras sugerencias

- Imaginar que estamos rellenos de plomo. Pesamos mucho y nos hundimos en el piso.
- Somos pasajeros de un tren nocturno. Nos vamos durmiendo poco a poco.
- Somos un globo que se desinfla y cae al suelo sin fuerza.

Fuentes:

<http://educarges.blogspot.cl/2012/05/teatro-en-el-aula-juegos-para-aprender.html>
<https://psicologiaymente.net/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos#!>