

Escuela: E.E.E. “Múltiple de Valle Fértil y Anexo Astica”

Equipo de Conducción: Lic. Mónica Martínez (Directora)

Docente: Prof. Valeria Fernández

Sección: Acompañamiento a la Primera Infancia (A.P.I.)

Turno: Tarde



Semanas del 22/06 al 03/07: (1 encuentro semanal)

Título: “Relajándonos”

Mami:

En estos días en casa es normal que tu pequeña se sienta especialmente cansada y molesta. Sus rutinas han cambiado de la noche a la mañana, no puede salir de casa ni ver a sus amiguitos o familiares, y nota la tensión que hay en el ambiente por los difíciles momentos que estamos viviendo.

Por ello, hoy quiero ofrecerte algunas sugerencias de **relajación** para ayudar a tu niña a alcanzar la calma y ser consciente de su cuerpo, siempre respetando su libertad de movimientos.

Existen muchos juegos que fomentan la tranquilidad, disminuyen el estrés y la ansiedad. La capacidad para alcanzar la relajación es sin duda algo positivo a cualquier edad, tanto para nosotros como adultos pero también para los más pequeños de la casa.

Dicen los expertos que la práctica diaria de la relajación tiene muchos beneficios en nuestro organismo:

- ✚ En los niños sirve para relajar el cuerpo y disminuir el estrés mental.
- ✚ Ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, para mejorar la calidad del aprendizaje.
- ✚ Tras una actividad física más o menos intensa, la relajación permite al niño alcanzar un estado de tranquilidad y de concentración armoniosa para realizar su próxima actividad.
- ✚ Regula las energías de los niños y produce bienestar.
- ✚ Diversos estudios demuestran que también ayuda a vencer la timidez. En personas muy nerviosas contribuye en síntomas relacionados con la ansiedad.

- ✚ También ayuda a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad del sueño.
- ✚ Mejora la circulación sanguínea, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo.

Algunas ideas para trabajar la relajación con tu pequeña en tiempos de Coronavirus son:

– Método de relajación de Jacobson: Para realizar este método, colocarás una manta sobre el piso, le pedirás a la pequeña que se tumbe en el suelo en un lugar adecuado para ella y le irás indicando que tense y relaje distintas partes del cuerpo. Se puede comenzar con partes individuales, con grupos amplios: manos, brazos, hombros, cuello, mandíbula, nariz. Poco a poco, se pueden ir agrupando los diferentes grupos musculares. Le indicarás que apriete y tras unos segundos, que suelte.

– Actividad del globo: invitar a la niña a que se convierta en globo. Para ello, debe tanto hincharse como deshincharse, porque eso es lo que hacen los globos. Pedile que tome aire por la nariz, contenga unos segundos la respiración, y exhale por la boca.



– Técnicas de respiración. Algunas de las técnicas de relajación para niños y adultos más sencillas se basan únicamente en la respiración. Para ello, sentarse en una posición cómoda y, en silencio o con música suave, inspirar profundamente por la nariz y exhalar poco a poco por la boca. La niña puede poner una mano en su pecho y otra en el estómago, para observar cuál de los dos se mueve. Se puede utilizar la creatividad, como imaginar que es un acordeón o un globo.

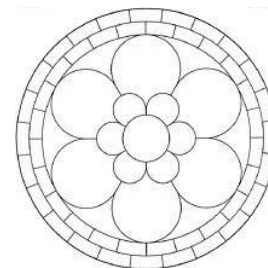
– Otra técnica de respiración, consiste en pedirle a tu niña que tome uno de sus muñecos de peluche o un papel, que se tumbe y que lo ponga sobre su panza. Es un buen ejercicio para que la pequeña adquiera consciencia de algo tan importante como es la respiración, poniendo su atención en las subidas y bajadas del juguete mientras entra y sale el aire de su cuerpo.



– Imaginación guiada. Esta técnica es muy útil para bajar la tensión y ansiedad, especialmente en niños con una gran imaginación. Se trata de pedirle que se coloque en una posición cómoda, que cierre los ojos y, con música suave de fondo y con un tono de voz calmado, crear en la imaginación de tu hija un entorno seguro y relajante donde la ansiedad no pueda afectarle. Por ejemplo, una casa de madera en la montaña, una selva llena de animales o una playa.



– Mandalas: Pintar mandalas es una técnica de relajación oriental. No necesitamos saber ningún estilo concreto, pues el que la colorea lo hace según sus gustos e imaginación. Se pueden realizar a cualquier edad, fomentando la creatividad y la estética, e incluso puedes inventar algunos dibujos vos para tu pequeña los pinte a gusto, tal como muestra la imagen



– Masajes relajantes: Se trata de ayudarla a relajarse para dormir, a través del tacto. Es importante realizar estos masajes en un momento en el que la pequeña esté más tranquila, nunca en medio de una rabieta. Podés poner música suave, comprobar que la temperatura de la habitación es agradable y utilizar aceites vegetales, cremas, etc. Este masaje se realiza, principalmente, en los pies, piernas, estómago, pecho, brazos, manos y espalda.



– Yoga para niños: quizás pueda parecer difícil realizar esta práctica oriental con niños, pero depende más que nada de la motivación, la paciencia y el trabajo en conjunto con la familia, teniendo en cuenta siempre las posibilidades reales de cada uno. Algunas posturas básicas de yoga puede ayudar a tu niña a relajarse, a dominar su cuerpo y a mejorar su postura. Para ello, es conveniente que use ropa cómoda, suelta para hacer los movimientos con libertad; en un ambiente ventilado y tranquilo en lo posible, sin ruidos. Colocá una manta o alfombra en el piso, solicítale que se quede descalza y pedile que imite las posturas que vos haces. Algunas ideas de posturas pueden ser:



Nota: para realizar cualquiera de estos ejercicios, tu pequeña debe haber comido por lo menos 1 hora antes, y pueden practicarlos en familia en cualquier momento del día, por lo menos 2 o 3 veces por semana.

Mami, recordá que cuidarse a nivel físico y psicológico es fundamental en estos tiempos de cuarentena. “Quedarse en casa” se convirtió en una consigna que se busca respetar para evitar la propagación del coronavirus. Pero llevarla adelante tiene sus desafíos, de ahí que sea importante establecer pequeñas rutinas diarias, como lo habíamos hablado anteriormente. Dentro de esas rutinas, y en la medida de tus posibilidades, es fundamental contar con espacio para el ocio y llevar adelante actividades físicas (dentro de las posibilidades de tu pequeña) así como de relajación.

Espero que estos consejitos te sean útiles, y no olvides que *ESTOY PARA AYUDARTE*.

Valeria.-