

CÓMO ENSEÑAR AL NIÑO A RELAJARSE (O CÓMO NO ALTERARSE)

Los adultos tenemos la tendencia a recordar la infancia como una época de despreocupación, sin responsabilidades, urgencias, o problemas. Sin embargo, los niños de hoy sufren presiones tremendas procedentes de muchas fuentes. Se les presiona para que aprendan cosas como leer y sumar, incluso antes de entrar en la escuela primaria. Saben que se espera de ellos que terminen la enseñanza media y que cursen estudios universitarios. Muchas veces tienen que soportar las tensiones de los padres, de la persona que cuida de ellos durante el día, o de las horas que pasan solos en casa. Los peligros de una guerra nuclear, los raptos, asesinatos y robos, son cosas que les quedan grabadas por influencia de los padres o de los medios de comunicación.

Las tensiones en el mundo de un niño pueden manifestarse por medio de síntomas físicos como el insomnio, dolores de cabeza, enuresis, o molestias de estómago. O bien tienen manifestaciones emocionales –enfado, represión, miedo- que pueden interpretarse como un problema educativo. No es posible que los padres lleguen a aliviar todas las frustraciones del niño, pero si lo es aprender técnicas de control de estrés que ayudaran tanto a los padres como a su hijo a afrontar las tensiones.

En las prácticas que se realizan con padres e hijos, se enseñan formas de relajación. Sabemos por experiencia que la educación para disminuir el estrés cambia la vida de padres y niños. Es necesaria *bastante práctica* para aprender estas técnicas, así que hará falta tiempo y perseverancia. Puede merecer la pena.

Reconozca las reacciones del estrés.

Alberto tiene dolor de cabeza cada día después del colegio. José se irrita por las mañanas por cosas sin importancia. Juan se levanta por las mañanas con dolor de estómago. A Elena le cuesta mucho dormirse. Lo más probable es que estos problemas sean síntomas de tensión y estrés.

La siguiente lista puede ser útil para identificar algunas manifestaciones fisiológicas y de comportamiento producidas por el estrés. Hay que tener en cuenta que estos mismos síntomas podrían ser también consecuencia de problemas médicos, de modo que, antes de asumir que un síntoma persistente es psicológico se debe consultar al médico. El niño también los utiliza algunas veces como un medio de llamar la atención o evitar ciertas tareas. Si los padres lo sospechan, es conveniente que se planteen otras soluciones dedicadas a estos problemas.

También ocurre, a veces, que las reacciones son una combinación de todos los factores anteriores. Un niño puede contraer una enfermedad que le haga perder días de colegio. Como le gusta la atención adicional que recibe y además tiene dificultades en el colegio que le gustaría evitar, fingir que está enfermo le parece la solución perfecta. En este caso, se conseguirán los mejores resultados con la combinación de reducción del estrés junto con una técnica de otro tipo.

Lista de signos de stress

1. Dolores de cabeza.
2. Dolores de estómago. Indigestión, gases, úlceras.
3. Náuseas, vómitos.
4. Hiperventilación (incluye respiración rápida, falta de aliento, mareos, hormigueo).
5. Taquicardia (palpitaciones rápidas del corazón).
6. Manos sudorosas, húmedas o frías.
7. Hábitos nerviosos (morderse las uñas, arrancarse la piel o el pelo, rechinar los dientes, etc.)
8. Insomnio y otros problemas del sueño.
9. Miedos y angustias.
10. Timidez e insociabilidad.
11. Explosiones de genio.
12. Hipersensibilidad a la crítica o a las burlas.
13. Poca tolerancia a la frustración.
14. Falta de concentración a causa de la ansiedad.

Ayude al niño a reconocer y a comprender las reacciones de estrés.

Cuando se ha llegado a la conclusión de que el síntoma o la conducta del niño está provocada por la tensión, el paso siguiente es ayudarlo a definir sus sentimientos y averiguar por qué ocurren. Se dio el caso de una niña cuyo pediatra no podía encontrar una causa médica para sus dolores de estómago y vómitos matutinos, antes de ir al colegio. Con la ayuda de sus padres, empezó a reconocer que su ansiedad se debía a la falta de aceptación por parte de los demás niños de la nueva clase y comprendió la causa de sus dolores de estómago. Sus padres aprendieron a escuchar sus problemas y a hablar de sus miedos: la animaron para que invitara a algunos compañeros de clase a casa para jugar: y le enseñaron cómo relajarse. Pronto disminuyeron sus síntomas físicos, así como el estrés.

A veces a los padres les resulta difícil comprender los mecanismos de la tensión. Al principio. Cristina estaba ansiosa por ser aceptada por otros niños. Cuando empezaron los dolores de estómago y los vómitos, la niña pensó que estos síntomas serían molestos en el colegio y ese miedo creó un círculo vicioso. Si su hijo tiene una reacción que usted considera causada por la tensión, explíquele cómo se produce el estrés. Acostumbramos a utilizar esta historia para que los niños comprendan sus reacciones:

Antiguamente uno de los peores enemigos de los cavernícolas era el tigre de Bengala. Debido a las cosas que los cavernícolas habían oído decir del tigre. Le temían ya antes de haber visto ninguno. La primera vez que un cavernícola oyó finalmente el rugido de un tigre de Bengala, se le aceleró el corazón y la respiración y apretó las mandíbulas. Se tensaron sus piernas y brazos, dispuesto a correr o a luchar con el tigre. El estómago se le encogió y sintió como sus piernas flaqueaban a causa del miedo.

Los cavernícolas no disponían de mucho tiempo para el miedo. El tigre se los comería o bien un cavernícola mataría al tigre, o bien los dos escaparían corriendo.

Nuestros problemas en el mundo moderno son algo distintos. Nuestros «tigres» son más pequeños, pero no se van tan fácilmente. Un compañero de clase que molesta, va a estar ahí, día tras día. Nuestro cuerpo reacciona exactamente igual al del

cavernícola. Un fanfarrón te amenaza. Por el mero hecho de pensar en él, se va notando un nudo en el estómago. Es posible que empiece a doler. Todavía no ha llegado la hora del recreo, pero sabes que vas a tener que enfrentarte con ese fanfarrón al salir al patio. Es igual que el cavernícola que anticipa la llegada del tigre. Nosotros tenemos más suerte, ya que no nos va a comer ningún tigre. Podemos enseñar a nuestros cuerpos a relajarse para evitar dolores de estómago, o de cabeza, u otras reacciones que nos molestan.

Determinar la causa del estrés del niño requiere unas buenas aptitudes de comunicación. El niño debe asumir que se ha estado moviendo durante varios días antes de poder dormirse. Se le habla de cómo el cavernícola no podía dormir si estaba preocupado por el tigre que se encontró aquel día o uno al que se podría encontrar en el río al día siguiente. Se le explica que a veces los padres también tienen problemas para aclarar su mente. Los padres pueden dar algunos ejemplos de lo que les preocupa. Probablemente el niño empezará a hablar de los problemas que tiene con las matemáticas y el miedo que tiene al examen del viernes.

Un niño comienza a relajarse a medida que habla de sus miedos. Se puede hacer un plan para ayudarlo con las matemáticas, darle un pequeño masaje, enseñarle cómo usar las técnicas de relajación que se describen a continuación. Y se duerme.

Trate de apartar las fuentes de estrés. Lo que hace desaparecer el estrés de forma más potente es el deshacerse de las causas que provocan la tensión. Es posible que el niño tenga un horario sobrecargado, esté aburrido, se acueste demasiado tarde, o esté preocupado por algún comentario que ha oído. Estos factores causales de estrés pueden disminuir hablando, cambiando horarios o reorganizando. Una niña llevaba años padeciendo insomnio. Se «curó» cuando sus padres reconocieron sus miedos. Pusieron cerraduras en las puertas y ventanas de su habitación para que se sintiera más segura por la noche.

Muchas tensiones de las que experimentan los niños son motivadas por problemas en el hogar. Cuando se les pregunta qué podrían hacer sus padres para ayudarles a relajarse, la respuesta casi invariable es: «Que no me griten tanto». Se

puede hacer mucho por reducir el nivel de estrés en el hogar si se intentan utilizar las técnicas y soluciones de este libro en lugar de «gritar».

Enseñe las técnicas de relajación.

Los padres deben enseñar al niño y a sí mismos a reaccionar de un modo diferente a las situaciones y emociones de estrés. A continuación se dan unas técnicas básicas de utilidad comprobada tanto en los adultos como en los niños. Se debe leer cada párrafo antes de comenzar. Los padres no deben apresurarse, los nuevos pasos se pueden añadir cuando los primeros se hayan asimilado. Explique las instrucciones al niño con voz sosegada y suave.

Las explicaciones del libro serán marcadas con (___). Las instrucciones del padre al niño aparecen entre comillas.

Momentos tranquilos

(El propósito de los padres es enseñar a los niños a permanecer tumbados tranquilamente durante tantos minutos como años tengan. Utilizar un cronómetro o minuterero para poder decirle al niño cuanto tiempo es capaz de estar tranquilo.)

«Quiero que te tumbes en el suelo (o en la cama). Cierra los ojos. Ahora veamos cuánto tiempo eres capaz de estar tumbado tranquilamente. (Esperar.) Magnifico, has estado quieto durante segundos. Ahora intenta superar ese tiempo.»

(Tumbarse con el niño para mostrarle lo importante que se considera la relajación y para desarrollar una sensación de proximidad. Ir incrementando el tiempo con paseos imaginarios, música.)

Las técnicas de respiración

(La respiración es un aspecto muy importante para el aprendizaje de la relajación. Con la historia del cavernícola, explique por qué la respiración es tan importante.)

« ¿Te acuerdas de lo deprisa que respiraba el cavernícola cuando estaba asustado? Respira hacia dentro y hacia fuera muy deprisa, como si hubiera un tigre que te asustara.»

(Esperar a que el niño haya respirado diez veces, no más y preguntar entonces>:

«¿Cómo te sientes? ¿Mareado o débil? Así es como te sientes cuando estás asustado o nervioso. Incluso a veces, puedes llegar a sentirte peor.»

«Acuéstate boca arriba y ponte tranquilo y cómodo, a g u s t o. Cierra los ojos. Pon una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu estómago. Respira hacia dentro y hacia fuera. ¿Sientes cómo se mueven tus manos? Ahora respira hacia dentro mientras yo cuento y luego respira hacia fuera mientras sigo contando»

(Alargar la cuenta progresivamente, para que el niño inspire al contar cuatro, pausa para dos y luego exhale lentamente al contar dos, otra pausa y volver a comenzar el ciclo).

«Inhalar, 1, 2, 3, 4. Mantener, 1, 2, Exhalar, 1, 2, 3, 4. Mantener, 1, 2, Inhalar, 1, 2, 3, 4... Di para tus adentros la palabra t r a n q u i l o mientras respiras hacia fuera. Imagina la palabra t r a n q u i l o escrita en grandes letras blancas por un avión sobre el cielo azul.

»Sigue respirando hacia dentro y hacia fuera muy lentamente. Siente las manos que tienes sobre el pecho y sobre el estómago. ¿Qué mano se mueve más? Trata de hinchar tu estómago de aire hasta que se parezca a un globo. Aprieta ligeramente tu estómago mientras respiras hacia fuera para que se deshinche igual que un globo.»

(Hacer que el niño practique hasta que no tenga que empujar su estómago al exhalar, pero que sienta cómo lo hincha y deshincha él mismo. Pronto verá que la mano sobre el estómago empezará a moverse más que la mano sobre el pecho. El desarrollo de esta habilidad suele requerir varias sesiones de prácticas. Los padres deben ser pacientes y

reforzar sus progresos. Haga que las sesiones sean lo suficientemente cortas como para mantener la motivación en el niño.)

«Ahora que sabes respirar de forma relajada estando echado, vamos a intentarlo sentado en una silla. Acuérdate de susurrar la palabra t r a n q u i l o cuando respires hacia fuera... Así. Muy bien.»

(Utilice el método anterior, contando, para propiciar una correcta respiración. Haga que el niño practique varias veces al día, en varios lugares de la casa y en varias posiciones: acostado boca arriba, sentado, de pie, etc... para que así pueda utilizar esa nueva habilidad cuando lo necesite. Felicite al niño cuando le vea practicar.)

(Cuando ya domine la respiración relajada, explíquelo que puede utilizar esta nueva habilidad cuando se sienta tenso o contrariado. Apunte en una hoja las veces que lo haga o pídale que lleve el mismo su propio registro. Refuerce su conducta con felicitaciones y premios. Acuerde con el niño una señal secreta para indicar silenciosamente que debe usar la respiración relajada, puede ser un tirón de orejas o quizás una frase secreta, como: Juan. ¿Podrías mirar qué hora es? De nuevo estimule y prémiele, a medida que utilice más y más esta nueva habilidad.

Relajación progresiva de los músculos

En este punto, el niño está preparado para combinar una correcta respiración con una relajación muscular profunda. Se ofrece una versión infantil de esta importante técnica.

Unas pocas sugerencias: Haga que el niño copie cada movimiento, según se le vayan mostrando. Efectúe los movimientos faciales mirándose al espejo. Enseñe paso a paso, practicando cada etapa varios días antes de pasar a la siguiente. Así se aprenderán las cuatro etapas de la serie completa. Repita dos veces las etapas, ya que no se requieren más de diez minutos para completarlas.

Paso 1. BRAZOS DE SPAGHETTI

«Acuéstate boca arriba y ponte en posición de relajación. Practica la respiración varias veces: Inhala. 1.2. 3.4... y ahora r e l á j a t e.

(Vaya disminuyendo paulatinamente las instrucciones).

«Enséñame tu puño. Dobla el brazo para que pueda ver tus músculos.»

(Enséñele cómo levantar el puño hacia el brazo al levantar el codo.)

«Lentamente. Tensa los músculos de tu brazo. Tan fuerte como puedas. Cuenta hasta diez. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10. Coge aire profundamente. Mantén la respiración. Di lentamente t r a n q u i l o mientras expulsas el aire, y rápidamente abre el puño y deja caer el brazo -todo al mismo tiempo-»

(El soltarlo rápidamente es de gran importancia).

«Deja que tu mano vaya de un lado al otro como si fuera un fideo. No puedes sujetarla ni siquiera moverla.»

(Compruebe el estado de relajación tomando su brazo por la muñeca hacia arriba y dejándolo caer. Debe quedar suelto como si estuviera dormido.)

«Bien, debes sentir en tu brazo un cosquilleo e incluso calor. Fantástico.»

(Repita este ejercicio con ambos brazos algunas veces hasta que el niño aprenda a dejar los brazos sueltos y relajados. Al final de cada sesión, como paso final, pídale que continúe acostado boca arriba y que cierre los ojos y practique la respiración relajada. Entonces, cree una escena imaginaria, como la que se indica a continuación.)

«Imagínate que vamos andando por la playa. Todo lo que ves es arena y mar y tus brazos

(Sustituir por otras partes del cuerpo)

se hacen más y más pesados... Te sientes muy calmado y relajado.»

(Permitir que siga acostado el tiempo que desee, incluso es posible que se quede dormido.)

Paso 2. PIERNAS DE ACERO

(Ahora. enseñe al niño cómo relajar sus piernas. Atención: si tiene algún problema de espalda, o si el ejercicio le produce dolor de espalda, o no le es cómodo, no siga. Los padres deben consultar al médico antes de seguir. Sátese la fase de las piernas y siga con otra parte del cuerpo.>

«Acuéstate en el suelo boca arriba. Concentra toda tu atención en los pies y las piernas. Tensa tu pierna derecha flexionando tus pies hacia arriba y haciendo que los dedos de tus pies apunten hacia tu cabeza, para estirar los músculos de la pantorrilla. Manteniéndolos rectos. Levanta la pierna unos centímetros del suelo.

(Sí el niño tiene dificultad en levantar la pierna, levántarsela).

«Mantenla rígida, como si fuera una barra de acero... 1, 2, 3, 4, 5. Respira profundamente. Mantenla como si fuera una barra de acero. 1, 2, 3, 4, 5. Déjala ir. Baja la pierna de golpe. Echa el aire, diciendo t r a n q u i l o . Muy bien.»

(Acorte el tiempo si el niño no puede mantener la pierna en alto mucho rato. Es conveniente asegurarse de que la pierna se afloja en un solo movimiento para que la tensión se descargue de una sola vez. Se debe conseguir que el niño levante, tense y relaje la pierna un par de veces. Mientras se hace hincapié en la sensación de pesadez y de calor. Si el niño no entiende el concepto de soltar la pierna de golpe, se le puede

hacer una demostración con un trozo de madera atado al extremo de una cuerda, levantándolo y dejándolo caer.)

Paso 3. ESTÓMAGO DURO COMO UNA PIEDRA Y ESPALDA ARRIBA

(Ahora el niño está preparado para pasar a la parte de los ejercicios de relajación de estómago. Mientras tanto, hacer que el niño practique la respiración, los brazos de spaghetti y las piernas de acero. Atención de nuevo, si el niño tiene problemas de espalda o si experimenta dolor, es preferible saltarse este ejercicio y consultar con el médico.)

«Tus brazos y piernas están ahora muy relajados. Ahora, pon los músculos del estómago duros, como si alguien te fuera a golpear. Bien. Hunde el estómago, poniéndolo duro como una piedra. Muy bien. Ahora, mantenlo, contando lentamente hasta diez. Respira. Di t r a n q u i l o mientras echas el aire y relaja el estómago. Vamos a repetirlo. Todo tu cuerpo se siente muy relajado. Ahora tus brazos y tus piernas se sienten pesados y calientes. Tu estómago se ha hundido en el suelo. Ahora, vamos a levantar la espalda. Debes empujar tu cabeza hacia el suelo, arqueando la espalda. Levántala completamente del suelo. Bien. Mantenla así. Respira profundamente contando 1. 2. 3. 4. 5. Déjate caer y relaja tus músculos. Descansa la espalda sobre el suelo. Vamos a intentarlo otra vez.»

Paso 4. CARAS DIVERTIDAS

<La mayoría de nosotros concentramos nuestra tensión en la cara y en la cabeza. Los niños no son una excepción, aprietan los dientes, fruncen el ceño, ponen en tensión el cuello y la espalda. La tensión en la cabeza y cuello produce dolor de cabeza y es un barómetro indicador de la tensión en el resto de nuestro cuerpo.

Los padres y el niño deben relajar su cara antes de iniciar el ejercicio. Ambos deben mirarse en un espejo.

« ¿Tienes la mandíbula apretada o el ceño fruncido, tienes los hombros tensos, los ojos entornados?»

(Haga con el niño una serie de caras divertidas, tensando y destensando súbitamente los músculos de la cara. Abrir los dientes, hacer presión y luego relajarlos. Practicar la presión de labios en forma de «beso de pez», como si se los tuviera contra un cristal y luego relajarlos. Arrugar la nariz como un conejo. Iniciar los ejercicios.)

«Imagínate que alguien te está deslumbrando con una potente luz. Cierra los ojos bien apretados y arruga la nariz como un conejo. Bien. Aprieta los dientes y presiona los labios en forma de o. como si fueras un pez besando la pared de la pecera. Toma aire. Haz la cara y mantenla mientras cuento hasta cinco. Di t r a n q u i l o para tus adentros mientras tu cuerpo se afloja y relaja toda la cara con la boca abierta. Muy bien. Hagámoslo otra vez.

«Tienes toda la cara relajada, incluso los ojos. Ahora. Levanta la cabeza y haz que tu barbilla toque el pecho. Respira hondo hacia dentro contando hasta cinco. Mantenlo. Di t r a n q u i l o mientras echas el aire y dejas la cabeza relajada y relajas todo tu cuerpo hasta la punta de los pies. Piensa en tu cuerpo, tu cara, cuello, brazos, estómago, espalda, piernas, todos ellos muy relajados y muy pesados y calientes, échate en el suelo y r e l a j a t é.»

Paso 5. BLOQUEO DEL PENSAMIENTO

(Cuando el niño haya aprendido a relajar todo el cuerpo combinando los pasos descritos, enséñele cómo bloquear los pensamientos irritantes y que producen tensión. Practicar primero. Si el niño puede contar al revés desde 100, empiece por este número, o con el número adecuado. Si no sabe contar al revés, que cuente normalmente.)

«Toma aire mientras empiezas a contar al revés de 100. Después de cada número, echa el aire y repite la palabra t r a n q u i l o lentamente: Respira, 100, echa el aire, respira, 99... cierra los ojos y trata de ver cada número mientras lo dices. No pienses en otra cosa que no sean los números. Ahora te toca relajarte.»

(Cuando el niño haya practicado este paso varias veces, se debe conseguir que bloquee su pensamiento después de haber relajado los músculos para ponerse en un estado de relajación todavía más profundo.)

Paso 6. PRÁCTICAS

Es importante practicar regularmente la relajación. A continuación, se indican formas para conseguir que se convierta en parte integrante de la vida cotidiana.

1. Reservar un tiempo concreto para que el niño practique cada día. Lo ideal es una hora fijada para la pausa de relajación diaria. La hora de irse a la cama es la más adecuada para la mayoría de familias, ya que ayuda al niño a distenderse y a terminar el día de una manera agradable. Al principio, hay que supervisar las prácticas hasta que el niño pueda hacerlo solo. Se le pueden grabar las instrucciones en un CD para que las memorice. El objetivo es formar al niño para que pueda utilizar las técnicas de relajación cuando lo necesite. Y no olvidar practicarlas cuando no tenga otras distracciones.

Pronto podrá comprobar que le ayudan a mantener la calma.

2. Usar un gráfico para incrementar la motivación. Un gráfico calendario se puede adaptar como refuerzo a las prácticas de relajación del niño. Al principio, hay que dar recompensas como motivación adicional. Estas recompensas pueden hacerse menos frecuentes con el establecimiento progresivo del hábito.

3. Utilizar mini-relajadores en las situaciones cotidianas. Aprender y enseñar al niño cómo usar la mini-relajación para contrarrestar sentimientos de ansiedad y tensión habituales en la vida diaria. Después de haber aprendido a relajarse, la palabra *tr a n q u i l o* y le ayudará a disminuir la tensión repitiéndola simplemente para sus adentros en las situaciones de tensión.

Para mejorar los resultados, utilizar la técnica de relajación en seis segundos del Dr. Charles Stroebe: Sonreírse a sí mismo y apretar los dientes. Respirar hondo y mantener la respiración. Expulsar el aire de una vez, dejar la boca abierta y pensar

t r a n q u i l o . Conscientemente, sentir cómo la tensión abandona el cuerpo de la cabeza hasta la punta de los pies.

Se debe enseñar al niño a utilizar la técnica rápida cuando esté asustado, enfadado, tenso o agitado y cuando le sea necesario. Establezca una señal secreta para indicar al niño que lo haga cuando esté tenso y alábele cada vez que se dé cuenta de que el niño está tenso o indeciso y tras usar la relajación responde con calma.

Información obtenida del libro: PORTARSE BIEN

- Garber, Stephen, (aut.)
- Lienas Massot, Bibiana, (tr.)
- Ediciones Medici, S.A. 1.
- ed.(10/1989)
- 448 páginas; 15x23 cm
- Idiomas: Español
- ISBN: 8486193249 ISBN-13: 9788486193249