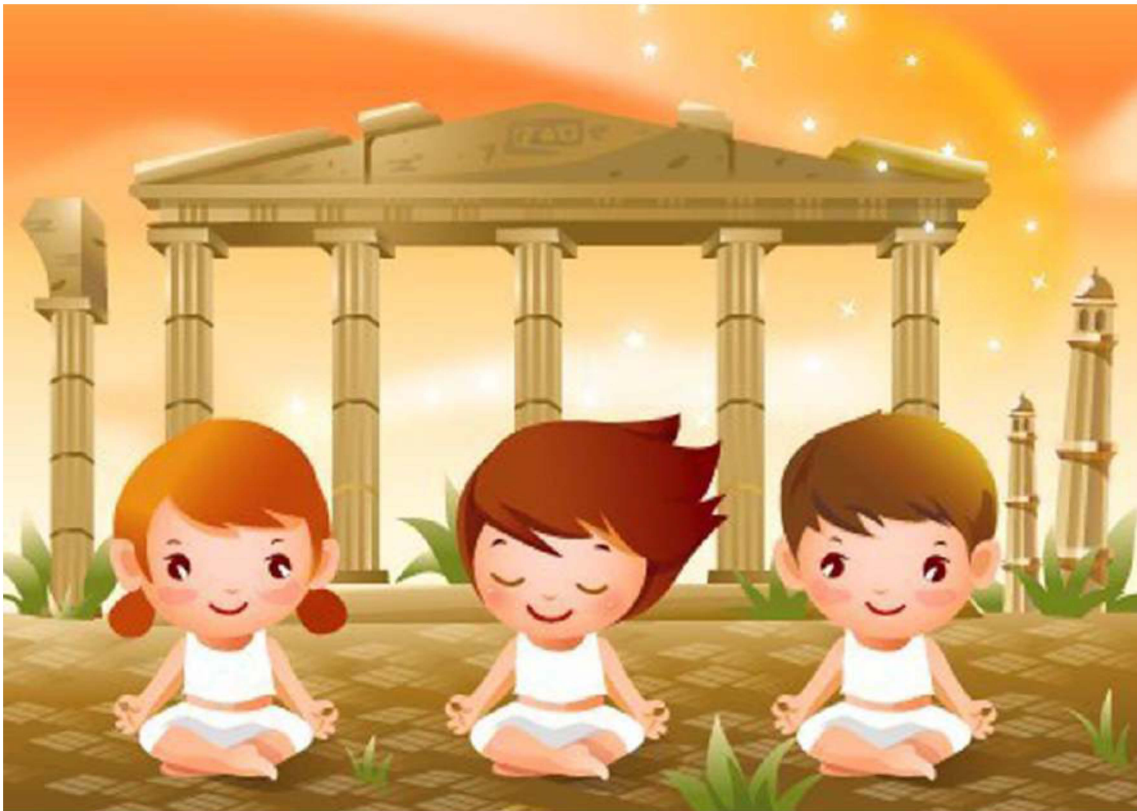


TECNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS

Método de relajación de Jacobson para niños



TECNICAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS

Primero mirad este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=g80fUk7DrSI&t=14s>

Hace unas semanas conocimos la relajación de Koepfen, hoy vamos a ver otra más: Jacobson.

Estar relajado supone sentirse tranquilo o en estado de reposo donde el nivel de activación fisiológica se encuentre al mínimo. Para conseguir este estado de “descanso” podemos utilizar las llamadas técnicas de relajación con los niños.

Gracias a las técnicas de relajación podemos combatir las emociones negativas, y ayudar a los niños a generar estrategias y adquirir habilidades para controlar ciertas conductas, reducir y afrontar los miedos y la ansiedad de manera eficaz.

Todas las técnicas que hoy en día se utilizan para alejarse de esos estados emocionales nocivos empiezan a adquirir su estructura a partir de “la relajación muscular progresiva”, es el método de relajación de Jacobson para niños y adultos, una técnica de tratamiento del estrés desarrollada por Edmund Jacobson a principios de los años 20.

Cómo aplicar la técnica de relajación de Jacobson con niños

Con esta técnica se empieza centrando la atención en la relajación de brazos y manos en la primera sesión. En las siguientes sesiones se va incorporando de manera progresiva la cabeza, el cuello, los hombros, el pecho, la espalda, el estómago y, por último, las piernas. Este orden se podrá cambiar según las necesidades y la edad del niño.

Una vez se trabaja un grupo muscular se puede pasar al otro y siempre utilizando las mismas instrucciones dirigidas a que el niño note las diferencias entre la tensión y distensión de músculos.

Cuando se hayan trabajado todos los grupos musculares se puede pasar a la segunda fase en la que se aplicará la relajación pero no la tensión previa. Algunos consejos:

- Es mejor utilizar esta técnica por la noche, antes de dormir. El pequeño ha de estar cómodo y ligeramente incorporado: en un sofá, o en la cama (con una almohada en la espalda).
- Las primeras instrucciones han de estar enfocadas a crear un clima y ambiente de tranquilidad: “Te sientes cómodo y relajado...”
- Después ir introduciendo instrucciones más concretas como: “Cuando yo te diga, cierra el puño todo lo fuerte que puedas”.
- Esperar unos segundos (7 más o menos) a dar la siguiente instrucción. “deja caer el brazo sobre tus piernas”.

Puedes leer más artículos similares a Método de relajación de Jacobson para niños, en la categoría de [Aprendizaje](#) en Guiainfantil.com.