

Micheline Nadeau

JUEGOS DE RELAJACIÓN

De 5 a 12 años

Método Rejoue

Octaedro 

BOLSILLO · OCTAEDRO, NÚM. 26

Autora: Micheline Nadeau

Título original: *40 jeux de relaxation*

Primera edición en francés: Les Éditions Québecor, 2005

Traducción y adaptación al castellano: Xavier Moreno Julbe

Primera edición en Ediciones Octaedro en la colección «Recursos»: marzo de 2007.

La autora de esta obra emplea el género femenino para referirse a las profesionales que trabajan con niños porque son mayoritariamente mujeres las que desempeñan esta labor. La única intención del empleo del femenino no es otra que la de aligerar el texto, y no es de ninguna manera excluyente. Además, a lo largo del texto, siempre que se utiliza el término genérico «niños» se quiere hacer referencia a ambos sexos.

Primera edición, en esta colección: febrero de 2012

© Les Éditions Québecor

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

C/ Bailén, 5 - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68

www.octaedro.com - octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-252-4

Depósito legal: B. 3.646-2012

Diseño y producción: Servicios Gráficos Octaedro

Foto cubierta: © Rafael Fernández Torres - www.photaki.es

Impresión: Liberdúplex, S.L.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Jugar en la vida

Hay un proverbio que dice: «No dejamos de jugar porque envejecemos. Envejecemos porque dejamos de jugar». Aunque el hecho de jugar no evita la muerte, ¿es posible que la actitud lúdica, natural en los niños,* constituya un factor importante de salud y de equilibrio?

A este respecto, el método Rejoue, que se os presenta en este libro, me parece particularmente interesante. Juegos conocemos todos, pero juegos de relajación, conocemos menos. Curiosamente, la relajación se percibe aún como una actividad minoritaria, practicada por personas especiales o gravemente estresadas. ¿Y si se toma como una actividad perfectamente natural y accesible a todos, incluidos los niños?

Las investigaciones científicas sobre la relajación demuestran que el cuerpo humano posee su propia inteligencia biológica. Se trata simplemente de comprenderla. Sabemos ahora que la simple intención de comunicarnos verbalmente entraña un aumento de tensión en los músculos de las mandíbulas, necesarias para la palabra. No es pues desacertado constatar que los desafíos que vivimos en nuestras relaciones familiares o en nuestras actividades profesionales llevan consigo tensiones muy concretas en nuestros músculos. Lo mismo es exactamente para los niños, que también tienen sus propios desafíos. Es por tanto interesante disponer de medios que permitan relajar esta tensión.

Los docentes son unánimes: «Los niños están más calmados después de una actividad física y aprenden mejor.» Esto es perfectamente comprensible, pues la contracción muscular trae a continuación una relajación muscular muy agradable. Todos los deportistas lo saben.

* A lo largo del texto, siempre que se utiliza el término genérico «niños» se quiere hacer referencia a ambos sexos.

Los dos mayores teóricos de la relajación son sin duda Jacobson y Schultz, que han dado su nombre a dos métodos, ampliamente utilizados por todo el mundo. El método de Jacobson nos propone aprender a relajarnos contrayendo nuestros músculos para luego relajarlos. Estos ejercicios donde se alternan contracción y distensión conllevan un alivio de nuestro sistema nervioso y de los músculos que utilizamos en nuestras actividades cotidianas. Por su parte, el método Schultz nos propone utilizar las imágenes mentales que favorecen la distensión física. Yo puedo imaginar, por ejemplo, que una ola de mar arrastra mi cuerpo progresivamente de los pies a la cabeza dejando cada uno de mis miembros en estado de relajación y de bienestar.

Lo bueno del método Rejoue es que los ejercicios propuestos respetan los conocimientos científicos sobre la relajación, y nos invitan primeramente y ante todo a llevar a cabo la experiencia mediante juegos divertidos.

No obstante, los adultos que utilizarán este método deben comprender que el estado de relajación no se produce por arte de magia. Sólo se puede guiar a una persona sobre un terreno que conoce por experiencia. Precisamos también que ningún método puede hacer desaparecer los problemas de salud física o psicológica. Será importante saber en todo momento, de una manera global, los factores que pueden llevar a niños y adultos a una situación de tensión.

Bueno, ¡basta de teoría por el momento! Es la hora de «Rejugar». Todos sabemos que es necesaria una pareja hombre-mujer para dar la vida. Observando la naturaleza, podremos constatar que hay parejas allí donde se mire: sol-luna, noche-día, calor-frío, alto-bajo, etc. El cuerpo humano responde exactamente al mismo principio: actividad-reposo, inspiración-espiración, tensión-relajación, etc. La vida está constituida según el principio de las fuerzas complementarias.

Observad la mayor parte de los juegos propuestos por el método Rejoue, teniendo en la cabeza la imagen de un corazón que late. El corazón se contrae para impulsar la sangre hacia los pulmones, donde será oxigenada, y se relaja para llenarse de nuevo. Después el corazón se contrae para enviar la sangre a la red sanguínea para nutrir el cuerpo. Y, de nuevo, se relaja para abrirse y recibir la sangre, que hace su trabajo de animador de la vida a lo largo de toda nuestra existencia. ¿Y si

el corazón decide de golpe que no se relaja más? ¡Tendríamos un grave problema!

Observad el ritmo propuesto para las actividades y las imágenes del método Rejoue: excitación-descanso, ser grande y rígido y convertirse en pequeño y relajado, tener frío hasta tiritar y asarse de calor, tocar las estrellas y tumbarse sobre la tierra. Mientras lo utilizáis, veréis que el método Rejoue nos invita simplemente a jugar con la vida.

MICHEL PRUNEAU, autor Consejero
pedagógico responsable de la École de
santé holistique du cégep Marie-Victorin

MUESTRA EDITORIAL

MUESTRA EDITORIAL

Introducción

Todos sabemos que a los niños les encanta jugar, que les encanta moverse. Sabemos también a ciencia cierta que tienen la necesidad, en un momento dado, de calmarse, de reposar, de relajarse... Utilizar el juego para obtener la calma, ¡he aquí un placer para los niños! Esto es lo que se os propone en este libro con la ayuda de juegos de relajación que siguen el método Rejoue.

Este método, que he creado y experimentado con mis alumnos, como veréis, es simple y divertido. De hecho, para que los niños descansen, basta con «rejugar» con ellos. Esto evita pasar abruptamente de un período de gran agitación, en el que los niños corren, saltan, juegan y ríen e incluso gritan, a un período de calma impuesta, que rompe el ritmo de los niños.

A través del juego, podréis hacer conocer a los niños –y sobre todo hacerles sentir– los efectos beneficiosos de la relajación. El descanso aumenta la calma, seguro, pero también mejora, entre otras cosas, el estado de salud, favorece el gusto por vivir y disminuye el estrés y la inquietud.

Enseñando a los niños a relajarse de esta manera y desde una edad temprana, les enseñamos unas sanas costumbres que no olvidarán jamás. Cuando lleguen a la adolescencia, y después a adultos, sabrán utilizar la relajación para disminuir la tensión que entraña su vida ajetreada, y a manejarse con calma y eficazmente en todo tipo de situaciones.

El objetivo de este libro es por tanto hacer accesible al mayor número posible de educadores –educadoras¹ en la guardería

1. La autora de esta obra emplea el género femenino para referirse a las profesionales que trabajan con niños porque son mayoritariamente mujeres las que desempeñan esta labor. La única intención del empleo del femenino no es otra que la de aligerar el texto, y no es de ninguna manera excluyente.

o en el jardín de infancia, monitores en los campamentos de verano, profesores de primaria, profesores de educación física, de danza o de expresión corporal, animadores, padres...- un método de relajación mediante el juego verdaderamente adaptado a los niños.

Los juegos que vienen a continuación son fáciles de hacer y abundantemente ilustrados. La presentación de cada uno está dividida en tres secciones: «Planificación», «Descripción del juego» y «¡A jugar!». La segunda sección, en la se explica el juego a los niños, dejará de ser necesaria cuando los niños hayan practicado ese juego unas cuantas veces. Además, podréis adaptar las intervenciones para los jóvenes según su entorno y sus necesidades particulares, pero sobre todo según su edad. Cada juego dura más o menos entre 3 y 7 minutos.

En fin, os ofrezco una invitación a la relajación, porque, ¿quién mejor para enseñar a los niños a descansar que una madre o un padre calmado, o una monitora descansada?

MUESTRA EDITORIAL

Algunas nociones teóricas

La relajación

La relajación consiste en relajar los músculos mediante cualquier técnica, descansando a la vez el espíritu y el cuerpo. Esto permite en gran medida disminuir la tensión y encontrar un equilibrio, un bienestar.

Según la técnica empleada, se pueden relajar ciertas partes del cuerpo, ciertos grupos musculares, o el cuerpo en su totalidad. (Veremos un poco más adelante métodos de relajación.)

¿Cuáles son los efectos?

Si ya antes habéis hecho ejercicios de relajación o disfrutado de algunos minutos en una sauna o en un baño de sales, conocéis entonces los numerosos beneficios físicos, psicológicos y emocionales que esto procura. Habéis sentido sin duda en vuestro cuerpo el placer del descanso así como el sentimiento de bienestar y el estado de calma psicológica resultante. De hecho, la relajación es una herramienta verdaderamente eficaz para restablecer o mantener un estado de equilibrio y de armonía.

También con los niños, la relajación sirve para descansar el organismo, para disminuir el estrés muscular y mental. Ésta favorece verdaderamente una mejor capacidad para escuchar, una mayor participación y una mayor receptividad. La relajación ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración y permite además mejorar la calidad del aprendizaje.

Después de una actividad intelectual o física más o menos intensa, la relajación permite al niño llegar a un estado de bie-

nestar, de calma y de concentración armoniosa para llevar a cabo la próxima actividad (aprendizaje de una materia escolar, música, repaso, vuelta a casa, etc.).

La relajación contribuye al desarrollo de la lateralidad; también provee al alumno de referencias espaciales (horizontal, vertical, derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, detrás) que son indispensables para la lectura y la escritura.

Así pues, la relajación canaliza las energías de los niños; ésta ajusta el nivel de activación y procura un bienestar global.

Los estudios han demostrado que la relajación, además de aumentar el rendimiento en los deportes, ayuda a vencer la timidez, a aprender más fácilmente y a perseverar en todo tipo de actividades. También favorece en las personas muy nerviosas la «curación» de tics y de otros síntomas relacionados con la ansiedad.

En su libro titulado *Psicomotricidad, relajación y sordera*, Marie-Hélène Herzog, una especialista en psicomotricidad que ha trabajado con niños sordos, menciona que la relajación mejora el desarrollo de la personalidad, la confianza en uno mismo, la paciencia y el equilibrio. Según ella, la relajación ayuda también a suavizar la voz y a mejorar la sensibilidad, y a dormir mejor. Permite al niño (y, por supuesto, al adulto) tomar conciencia de sí mismo y de los de su alrededor. Mejora del mismo modo la circulación sanguínea, disminuye la ansiedad, los estados de pánico y ayuda a curar el tartamudeo.

Siempre, según la señora Herzog, el descanso ayuda a desarrollar el gusto por todo lo relacionado con el cuerpo, como la danza, la expresión corporal, la actividad deportiva, el dibujo...

Otros, como Yvonne Berge, que enseña danza y expresión corporal, creen que la relajación beneficia más al niño que al adulto, dada su capacidad de concentración más corta y su mayor necesidad de moverse. El estado de calma favorecerá a su vez el desarrollo de la creatividad, «el instinto creativo contribuye al equilibrio de la sociedad y a la calidad de vida».² Además, la relajación ayuda a comer más despacio.

Por último, a los niños que tienen problemas de salud, como los asmáticos, los estados de calma regulares les ayudan a prevenir las crisis y a intervenir con más eficacia cuando éstas ocurren.

2. Y. Berge, *Vivre son corps para la pédagogie du mouvement*, Paris, Éditions du Seuil, 1975, p. 126.

¿Quién puede utilizar estos juegos?

He concebido este método especialmente para los niños de 5 a 12 años. Los juegos que os encontraréis en la segunda parte del libro están adaptados a sus necesidades.

De todas maneras, los adolescentes y los adultos, jóvenes y no tan jóvenes, pueden del mismo modo practicar estos juegos en muchas situaciones, como después de un partido de voleibol, o después de correr, después de una «búsqueda del tesoro» o de una lectura concentrada. También pueden servir, en los campamentos de verano, en los campus de entrenamiento deportivo, etc.

¿Cuánto duran estos juegos?

Cada juego de relajación (explicación incluida) dura entre 3 y 7 minutos. El tiempo varía según las necesidades de los niños y de su personalidad, y depende también de las circunstancias y del tiempo disponible. Por ejemplo, durante un mismo juego, puede ser que un niño sólo necesite apenas 10 segundos para relajarse, mientras otro puede que necesite al menos 3 minutos para lo mismo. Es importante respetar a cada uno de ellos según su temperamento y su situación. Todos los niños deben tener el tiempo que necesiten para relajarse.

A medida que vayáis practicando los juegos de relajación con los niños, irá disminuyendo el tiempo que necesitaréis para llegar a un estado de calma. Tras unas repeticiones, llegarán a relajarse en poco tiempo, ya que los efectos de la relajación se van impregnando poco a poco en su cuerpo.

¿Con qué frecuencia se deben practicar estos juegos?

Lo ideal sería que dedicásemos a nuestro cuerpo, a todo nuestro ser, de hecho, una sesión de unos veinte minutos diarios. En los niños es conveniente dividir la sesión en periodos más cortos.

A lo largo de una jornada entera, podemos jugar a cuatro o cinco juegos, según la edad de los niños y dependiendo del resto de actividades del programa. Al comienzo es importante utilizar los juegos de manera rutinaria para que los niños puedan familiarizarse con ellos rápidamente y para que su cuerpo se adapte. Por ejemplo, el hecho de incluir siempre cinco minutos de relajación en forma de juego después de una actividad determinada, permite que el niño se relaje cada vez más fácilmente y también le permite

saber de antemano que hará un juego de relajación cuando termine la actividad. Es un factor tranquilizador para el iniciado a la relajación.

¿Dónde utilizar el método Rejoue?

¡En cualquier lugar! Lo ideal es utilizarlo en una superficie dura como el suelo, ya que los músculos se pueden relajar más fácilmente y la tensión desaparece también con más facilidad. Sobre una superficie blanda, por ejemplo una cama, la columna vertebral puede situarse más fácilmente en una mala postura.

De hecho, la regla es la siguiente: si la superficie es más dura que nuestros músculos, éstos pueden «ceder» más fácilmente, dejarse llevar, y por lo tanto, relajarse; en cambio, sobre una superficie blanda, nuestros músculos están más duros y son los que «sostienen» las tensiones. De todas maneras, una colchoneta delgada no se considera una superficie blanda, y ayuda a aislar el frío del suelo.

Pero también se puede efectuar muy bien un juego de relajación en posición erguida o sentado en una silla. Lo importante, en el fondo, es aprender a relajarse. La ventaja de estas posiciones, es que permiten al niño aprender a relajarse en cualquier situación, cosa que le permitirá repetir por sí mismo el juego más tarde, donde quiera que se encuentre.

Si deseáis poner en práctica estos juegos con una treintena de niños, ya sea en un gimnasio, en la guardería, en una sala de danza o al aire libre, delimitad un espacio que tenga las dimensiones de una pista de voleibol (unos 18 m x 9 m) o de bádminton (alrededor de 13 m x 9 m), dependiendo del juego escogido. Cada niño debe tener el espacio necesario para no tocarse con el de al lado, pero debe estar lo suficientemente cerca de vosotros para que entiendan sin dificultad las consignas a medida que el juego se va desarrollando.

Sin embargo, si uno, dos o tres niños se salen de los límites, sed tolerantes. Lo importante es que se relajen sin perturbar a los demás.

¿Cuándo utilizar estos juegos?

Usad el método Rejoue cada vez que sea necesario, es decir, cada vez que consideréis ventajoso obtener la calma o divertirse gracias a un juego de relajación.

Estos juegos son útiles en cualquier ocasión. Son beneficiosos antes o después de una actividad física o mental más o menos intensa. Del mismo modo, se puede incluir dentro de otra actividad, para restablecer la calma o para aumentar la concentración.

En la educación física, hacemos un juego de relajación al final de cada clase. En la guardería, se puede hacer un juego antes de la comida o de la merienda. En un curso de ballet, se puede insertar un juego entre dos sesiones técnicas.

En casa, los usos también son múltiples. Se pueden realizar estos juegos antes de cenar o de ir a dormir, cuando el hermano pequeño o la hermana pequeña está incordiando, cuando los niños están cansados, agitados o incluso cuando los padres están estresados... Los padres pueden también usarlo cuando duermen al bebé, cuando uno de los padres habla por teléfono, en fin, cada vez que sea necesario hacer llegar la calma...

Los niños sugerirán, sin duda, cada vez más, los momentos idóneos para realizar estos juegos. Después de haber hecho unos cuantos juegos con los niños, os recomiendo que dediquéis un rato a encontrar juntos otros momentos en los que estaría bien relajarse.

Trucos para que salgan bien los juegos

En las páginas siguientes, os encontraréis numerosas técnicas y consejos para efectuar estos juegos en distintas situaciones. Para empezar, encontraréis las técnicas normalmente empleadas en los ejercicios de relajación. A continuación, les seguirán varios consejos para ayudaros a dirigir bien las sesiones.

Algunas técnicas de relajación

He aquí seis técnicas básicas que os encontraréis en formas distintas dentro de los juegos del método Rejoue.

- ▶ **Tensión-distensión:** esta técnica consiste simplemente en contraer un músculo o grupo muscular durante unos segundos, y luego relajarlo progresivamente. Esta contracción permite sentir la distensión de dicho músculo o grupo muscular. Esta es la técnica que se emplea en el método Jacobson (ver página 135).
- ▶ **Balanceo:** esta técnica consiste en imitar el movimiento de una mecedora, de un balancín. Se trata de ejecutar un movimiento de vaivén hacia los lados o de delante hacia atrás y viceversa. La

parte del cuerpo en reposo (por ejemplo, un brazo, una pierna, la cabeza, el tronco) debe estar descansada, laxa y en balanceo.

- ▶ **Estiramiento-relajación:** esta técnica consiste en estirar progresivamente una parte del cuerpo, en alargarla el máximo posible. Debe mantenerse esta posición durante unos segundos, y después relajar suavemente esta parte del cuerpo. Es importante relajar suavemente, sin brusquedad. Después, balancear ligeramente esa parte del cuerpo.
- ▶ **Postración:** esta técnica consiste en dejar actuar la gravedad sobre el cuerpo. Así, tras haber elevado una parte del cuerpo, ésta se deja caer lentamente, deslizándola, sin brusquedad. Se hace reposar esta parte durante unos segundos, y después se repite el movimiento dos o tres veces.
- ▶ **Sacudida:** esta técnica consiste en agitar más o menos fuertemente una o más partes del cuerpo, de manera repetida.
- ▶ **Inmovilización:** esta técnica consiste simplemente en adoptar una posición inmóvil, en detener cualquier movimiento.

Consejos generales

Ahora, algunos consejos para facilitar las sesiones de relajación.

- ▶ Para empezar, es importante que sepáis que los niños aprenden sobre todo por el ejemplo, así que permaneced en calma y relajados. Una persona en calma puede calmar a las demás. Por eso, os aconsejo que hagáis también ejercicios de relajación (ver página 29). Os daréis cuenta de los beneficios en vuestra vida cotidiana. También os será más fácil explicar los juegos a los niños y comprender lo que sienten.
- ▶ Cuando hagáis los juegos, utilizad una voz suave, respetando los momentos de silencio para que los niños sientan su cuerpo, sus músculos, la calma.
- ▶ Cuando empecéis a enseñar el método, usad preferentemente los juegos donde primen el reposo y el silencio.
- ▶ Con frecuencia sucede que algún niño se ríe durante la sesión. Dejadle hacerlo durante unos segundos; posiblemente, parará él mismo. Si no, recordadle con calma que el juego se hace en silencio. Durante la mayor parte del tiempo que dura el ejercicio, las risas cesan rápidamente, ya que los niños sienten el silencio a su alrededor, y también porque los niños sienten que sus músculos se relajan y que la sensación es agradable. Si las risas persisten, os sugiero que retiréis al niño (o a los niños) del grupo durante el resto del ejercicio.

- ▶ Tomaos el tiempo que haga falta para realizar la sesión de relajación. Haced ejecutar los movimientos lentamente para que los niños sientan bien su cuerpo y sus músculos. No tengáis prisa ni os agobiéis por el tiempo. Abreviad el juego sobre todo quitando repeticiones. Buscando ir rápido podemos tardar más en llegar al momento de la calma.
- ▶ Respetad el ritmo de cada niño o niña.
- ▶ Felicitad a los participantes y a las participantes que se hayan esforzado y a los que hayan hecho bien el juego. Son palabras muy motivadoras que ayudan a los niños a apreciar las ventajas de los juegos de relajación.
- ▶ Algunos niños pueden negarse a cerrar los ojos durante los juegos, posiblemente porque no quieren encontrarse solos ante su cuerpo o porque necesitan el contacto de los demás. Durante el juego, no los obliguéis a cerrar los ojos; ellos lo harán por sí mismos cuando estén más confiados.
- ▶ Antes de empezar un juego, decid claramente que los niños que no quieran jugar no tienen por qué hacerlo. Por ejemplo pueden ir a sentarse a un banco en silencio. Lo importante es que no molesten a los demás por el hecho de no querer jugar. Mencionad del mismo modo que el que no haya querido jugar, puede cambiar de idea durante el juego; sólo tiene que ponerse con los demás y continuar desde donde estáis. A los niños se les puede sugerir la calma, pero no imponérsela.
- ▶ No obliguéis a ningún niño a realizar un gesto o un juego. Cuando esté listo, se reincorporará al grupo por su propia voluntad. Dejadle tiempo para observar, aun si persiste así durante dos o tres semanas. A lo mejor, hará estos juegos él solo en su habitación antes de hacerlo con el grupo.
- ▶ Repetid el mismo juego de relajación más veces (tres, cuatro o cinco veces seguidas, según el juego) para que los niños sientan que lo están haciendo bien, y para que se acuerden de cómo se hace. Además, esta repetición hará que los niños se sientan seguros, psicológica y físicamente, durante el descanso.
- ▶ Cada sesión de relajación es una sesión de descanso, de bienestar. Vosotros sois los que decidís hasta cuándo es necesario jugar a un juego de relajación. No amenacéis a los niños con cosas como «Si seguís así de nerviosos, haremos relajación». Sería desastroso. Los niños no tendrían gusto por relajarse ni por estar en calma. Tomad una buena bocanada de aire y anunciadles el juego de relajación que habéis escogido. En estas situaciones, optad por un juego ya experimentado.
- ▶ No dudéis en hacer juegos ya conocidos.

- ▶ Recordad en todo momento que a los niños les encanta jugar.
- ▶ No castigéis a los niños por estar más agitados de lo normal. Sobre todo dadles tiempo a los niños para que se calmen mediante un juego de relajación.
- ▶ ¡Atrevedos! Al comienzo, los juegos se pueden enseñar fuera de horario. Posiblemente os suponga un esfuerzo pero, después de un tiempo, se convertirá en una rutina. Serán los mismos niños los que pedirán jugar a relajarse, porque serán conscientes de lo bien que les viene.
- ▶ Si es necesario, modificad los juegos a vuestro gusto. De este modo, el mensaje será mejor recibido que si, sin sentirlos cómodos con ellas, dais las explicaciones propuestas en este libro.
- ▶ Inventaos vuestros propios juegos.
- ▶ Animad a los niños a que se inventen juegos.
- ▶ Una vez que los niños conozcan tres o cuatro juegos, invitad a un niño a que escoja el juego del día (o del periodo). Si es necesario, nombradle los juegos para ayudarle a que se acuerde. A los niños les encanta participar.
- ▶ Los niños de más de diez años pueden tener una libreta en la que pueden escribir todo lo que sienten (calor, frío, hormigueo, pesadez, ligereza, impresión del paso del tiempo...) para comprender mejor lo que sienten, para percibirlo mejor, para conocerse mejor.
- ▶ Si utilizáis los juegos con un niño sordo, utilizad una mirada tranquilizadora para ayudarle a relajarse.
- ▶ No juzguéis la manera de relajarse de un niño. Cada uno o cada una puede relajarse a su manera y sacar provecho de la sesión de formas distintas.
- ▶ Todos los niños se sienten seguros al constatar que son capaces de relajarse.
- ▶ Cuando trabajéis con niños con deficiencias auditivas o con audífonos, es bueno utilizar imágenes o pictogramas para representar las palabras clave del juego.
- ▶ En los juegos en los que los niños se mueven mucho, haced señales de agrupación (dar palmadas, silbar, tocar la pandereta) en los momentos en que queréis que los niños se os acerquen.
- ▶ La mejor manera de levantarse cuando se está sentado es inclinarse hacia un lado, apoyarse en el suelo sobre una mano y sobre las rodillas, manteniendo la cabeza agachada. Con el mismo impulso, levantarse y finalmente levantar suavemente la cabeza.
- ▶ «El juego constituye una manera segura de reencontrarse con lo desconocido y con la novedad» (Bernèche, 1992-1993).

Consejos para ayudar a niños movidos

Durante los juegos de relajación, surge a menudo la pregunta de cómo actuar ante los niños que son demasiado movidos o que perturban al grupo de un modo u otro. ¿Es necesario intervenir rápidamente?, ¿es mejor ignorarlos?, ¿hacerles salir de la sala? Para ayudarlos a actuar en esta situación, he aquí unos puntos de referencia.

- ▶ Sabed de antemano que esta clase de situación se produce a menudo cuando se enseña un nuevo juego de relajación o al principio de un juego. Algunos niños sienten la necesidad de expresar de distintas maneras sus molestias o sus ansiedades ante la novedad: se ríen, se mueven sin cesar, hacen bromas. Otros actúan así por miedo a ser juzgados o a verse ridículos al hacer una actividad de interiorización. La mayoría de las veces, después de algunos juegos de relajación, los niños se sienten más cómodos y dejan de perturbar al grupo.
- ▶ Cuando empecéis a hacer juegos de relajación con los niños, tomaos el tiempo necesario para que se sientan seguros. Explicadles que es importante descansar y calmarse después de haber corrido, saltado, estudiado. Decidles también que se sentirán mejor para emprender la próxima actividad (clase, deporte, repaso, vuelta a casa, juego, etc.) y que por esta razón, vosotros hacéis la relajación con ellos.
- ▶ Mencionadles también que la relajación es para sí mismos. Una vez más, aseguradles que los juegos les pueden venir muy bien, que cada uno puede hacerlos a su manera, y que la manera de hacerlos concierne sólo a cada uno de ellos, que no es asunto de otra persona.
- ▶ Decidles del mismo modo que no están obligados a cerrar los ojos. Cuando estén preparados para cerrarlos, los cerrarán.
- ▶ Felicitad a los niños que lo hacen lo mejor que pueden para animarlos a seguir la relajación.
- ▶ Ignorad a los que se mueven o a los que hacen ruido.
- ▶ Aislad con calma a los que exageran. Están probablemente demasiado agobiados para hacer estos juegos con facilidad. Con ellos, no basta con una simple sesión de relajación, sino que hay que buscarles el origen de esa ansiedad. Una relajación más técnica, por ejemplo una versión adaptada del método Jacobson (ver la página 135), puede ser conveniente para ellos.
- ▶ Los niños que se desarrollan lentamente o que tienen poco equilibrio (se caen a menudo, chocan con los demás, son patosos, etc.) o que tienen aún problemas de coordinación viso-manual

(pequeños objetos como tijeras, etc.) son a menudo hiperactivos, agresivos o tienen problemas de ansiedad a causa de la imagen negativa que tienen de sí mismos. Durante los juegos, observad cómo andan, cómo corren, cómo saltan, etc. Observad su equilibrio. Si tienen dificultades, prestadles una atención especial mientras hacen el juego felicitándolos, haciendo que se sientan seguros, animándolos. Eso les ayudará a sentirse bien, capaces, competentes. Su autoestima crecerá, y estarán menos ansiosos, menos agresivos, más contentos y más felices.

La respiración, un elemento esencial

La respiración es un factor importante en toda sesión de relajación. La espiración permite que el aire salga del cuerpo y que el dióxido de carbono sea expulsado. La inspiración permite llenarse de aire, de absorber el oxígeno que necesitan nuestras células. Una buena respiración ayuda a controlar el estrés, el miedo, el dolor o la violencia. También favorece la disminución de los mareos y del dolor de cabeza.

- ▶ Durante estos juegos que os propongo, pedid a los niños que espiren a conciencia para limpiarse los pulmones para luego recibir aire fresco en su lugar. Explicadles que cuando espiramos, el aire sale de nuestro cuerpo y nuestro vientre se vacía y se queda plano o convexo.
- ▶ Decidles que inspiren bien, que cuando se inspira, el aire entra en nuestro cuerpo y el vientre se hincha.
- ▶ Luego, cuando están ya preparados para el descanso, mencionadles que la respiración se hace correctamente y por sí sola cuando el cuerpo está relajado.
- ▶ De manera general, durante estos juegos, espirad por la boca e inspirad por la nariz, sin forzar.
- ▶ Recordad de vez en cuando a los niños que la respiración nos ayuda a calmarnos en los momentos de estrés: se hace entonces una gran inspiración y dejamos salir el aire en un gran suspiro. También se puede soltar el aire con bostezos ¡veréis qué bien! Respirar de este modo nos ayuda a descansar, a estar más abiertos, más calmados y más lúcidos.

Unas palabras sobre la concentración

La concentración, al igual que la respiración, es esencial para que una sesión de relajación se haga con éxito. Consiste simplemente en centrar la atención, más o menos tiempo, en un objeto, en un músculo o grupo de músculos, o incluso en una idea.

La concentración es, además, dirigir la mirada, los pensamientos o las sensaciones hacia un objeto y mantenerlos ahí. De hecho, es reunirlos todo en un sólo lugar durante un periodo de tiempo.

En el transcurso de los juegos de relajación que os propongo, invitad a los niños a prestar atención a los músculos de su cuerpo, y a concentrarse en ellos.

Un último consejo: ¡reíd!

Numerosos estudios recientes han demostrado que la risa tiene propiedades curativas y preventivas. Además de favorecer un mejor equilibrio mental, relaciones más armoniosas y reducir la tensión, la risa constituye un excelente ejercicio pulmonar y muscular. Además, ralentiza el ritmo cardíaco y regulariza las pulsaciones, combate la ansiedad y la depresión y ayuda a eliminar el estrés. ¡Incluso da buen color a la cara!

Cuando los niños realizan estos juegos, la risa les ayuda a liberar el malestar, la ansiedad. Les permite exteriorizar sus emociones. Dejadles pues que se rían un buen rato si quieren al principio de los juegos.

«Mediante la risa y el juego, se llega a restablecer totalmente la energía.» Extraído de la revista *Réunion*, 1998, p. 27.

SEGUNDA PARTE

Juegos de relajación

Dado que el libro está dirigido a un amplio sector de público que no tiene necesariamente formación pedagógica, he escogido presentar los juegos paso por paso. Por lo tanto, en las páginas siguientes os encontraréis tres secciones para cada juego.

La primera, «Planificación», os enseñará el objetivo del juego, que va ligado a la técnica de relajación empleada. Os encontraréis del mismo modo una descripción sumaria del juego así como el espacio que hay que preparar para que cada niño pueda moverse a gusto.

La segunda sección, «Descripción del juego», os muestra cómo explicar el juego a los niños paso por paso. Por supuesto, podéis adaptar las palabras sugeridas según la edad de los niños y de vuestra experiencia con ellos. Cuando hayáis hecho el juego varias veces con ellos, esta sección pasará sin duda a ser inútil.

La tercera sección, «¡A jugar!», os guía paso a paso en el desarrollo de la sesión. Aquí también podéis adaptar las frases según la edad de los niños y a vuestro gusto. Para terminar los juegos, a veces pongo sugerencias u observaciones que serán útiles para los grupos de alumnos o en la guardería. Lo importante es terminar el juego suavemente y respetar el ritmo de los niños al dirigirlos a su próxima actividad.

El avión

Planificación

Objetivo Conducir al alumno a un estado de descanso mediante una posición inmóvil durante un largo periodo de tiempo.

Actividad Cada niño imita el avión en el despegue, en el vuelo y en el aterrizaje.

Preparación Prever un espacio suficiente para que cada niño pueda correr y estirarse en el suelo sin tocar al niño o niña de al lado. Por ejemplo, para un grupo de una treintena de niños, delimitar un espacio que tenga más o menos las dimensiones de una pista de bádminton (13 m x 6 m). Si es posible, atenuar la luz en el momento del aterrizaje.

Descripción del juego

La profesora explica el juego a los niños mientras lo gestualiza.

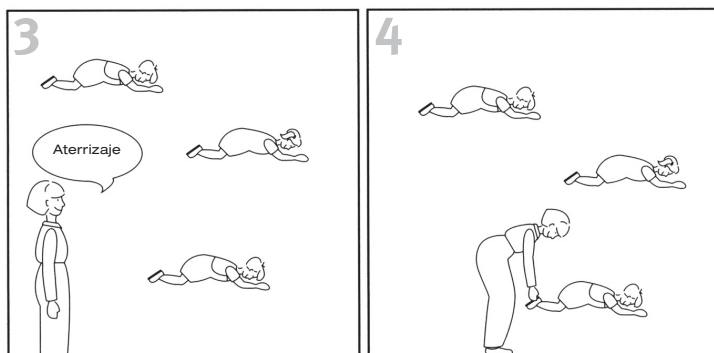
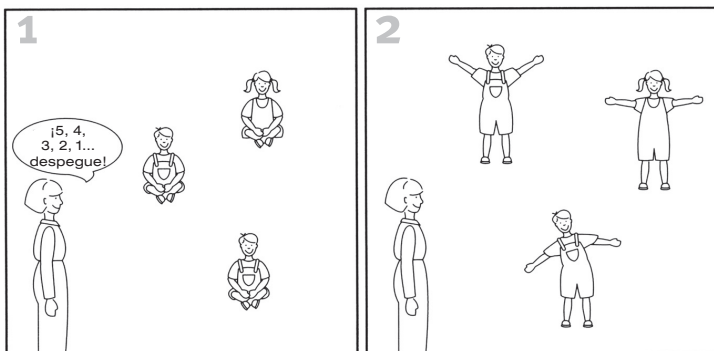
- ▶ Vamos a jugar al avión.
- ▶ ¿Qué es un avión? (Respuesta: es un aparato que tiene alas y que vuela.) ¿Tiene ruedas un avión? (Respuesta: sí; el avión saca las ruedas en el momento del aterrizaje) ¿Va rápido un avión? (Respuesta: al principio, despegue lentamente y después, va rápido.)
- ▶ Empezaré por explicar el juego. Vosotros, mirad y escuchad. Luego, haremos el juego todos juntos.
- ▶ Cuando diga «Todos los pasajeros se tienen que abrochar el cinturón de seguridad», seréis un piloto que se abrocha el cinturón a la cintura.
- ▶ Ahora, voy a hacer la cuenta atrás para el despegue: «Cinco, cuatro, tres, dos, uno... ¡Despegue!» En este momento, os transformaréis en un avión y despegaréis.
- ▶ Podréis hacer las alas con los brazos, podréis inclinaros a los lados para virar y podréis ir rápido.
- ▶ Cuando silbe (o dé tres palmadas), bajaréis la velocidad, sacaréis las ruedas acercando las rodillas al suelo y seguidamente aterrizaréis. A continuación, os estiraréis sobre el vientre, como un avión que está en el suelo.
- ▶ Cuando vea que el avión está quieto, que no se mueve más, os tocaré la planta del pie con la mano. Eso querrá decir que la puerta se abre y que todos los pasajeros pueden salir.

- ▶ Cuando volváis, podréis tocar el pie de un compañero o compañera antes de volver a vuestro puesto (o de dirigiros hacia la próxima actividad).
- ▶ ¿Quién puede decirme qué es un pasajero? (Respuesta: una persona que viaja a bordo de un avión.)

¡A jugar!

La profesora da las instrucciones paso a paso, a medida que se va desarrollando el juego.

- ▶ Todos los pasajeros deben abrocharse el cinturón de seguridad.
- ▶ Cinco, cuatro, tres, dos, uno... ¡despegue!
- ▶ Os transformáis en avión y despegáis.



tocar

- ▶ Podéis hacer las alas con los brazos. Podéis inclinaros hacia los lados para virar. Podéis ir rápido. (Dejar a los niños imitar el avión durante unos segundos.)
- ▶ (Silbido) El avión aterriza.
- ▶ Bajad la velocidad, y sacad las ruedas doblando las rodillas hacia el suelo.
- ▶ Ahora estiraos sobre el vientre, en el suelo, como un avión que aterriza.
- ▶ Cuando vea que el avión está bien parado, que no se mueve más, tocaré la planta del pie con la mano. Esto querrá decir que la puerta se abre y que los pasajeros pueden descender.
- ▶ A quien haya tocado, también podrá tocar el pie de un compañero antes de volver a su sitio (o de pasar a la siguiente actividad).

Observaciones

Para evitar accidentes, es mejor que los alumnos no se toquen. También pueden:

- ▶ Hacer rugir los motores en el momento del descenso antes del aterrizaje.
- ▶ Poner una línea de tiza como pista de aterrizaje.
- ▶ Hacer dos o tres viajes en la misma sesión.
- ▶ Preguntar a los niños a qué país irán en el próximo vuelo.

El globo

Planificación

Objetivo Invitar al niño a descansar utilizando la espiración y la inspiración.

Actividad Los niños se convierten en globos que se hinchan y se deshinchán.

Preparación Prever espacio suficiente para que cada niño pueda estirar los brazos horizontalmente sin tocar a ningún compañero o compañera. Por ejemplo, para un grupo de una treintena de niños, delimitar un espacio que tenga más o menos las dimensiones de una pista de voleibol (18 m x 9 m). Si es posible, atenuar la luz.

Descripción del juego

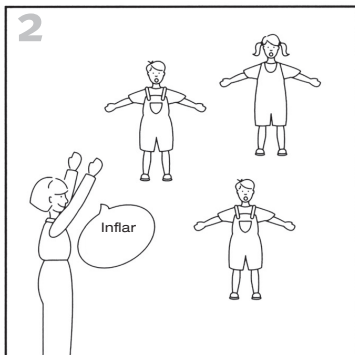
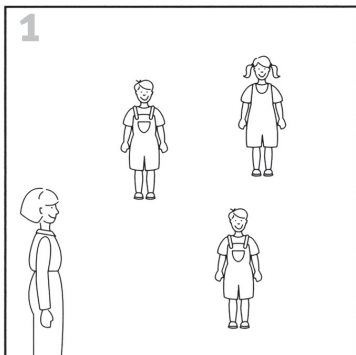
La profesora explica el juego a los niños gestualizándolo a la vez.

- ▶ Vamos a jugar al globo.
- ▶ Empezaré por explicar el juego. Vosotros, mirad y escuchad. Luego, haremos el juego todos juntos.
- ▶ En este juego, te conviertes en un globo que se hincha y se deshincha.
- ▶ Y tengo una bomba de aire en las manos (hacer el gesto de usar la mancha o usar un objeto que se le parezca.) Cuando yo bombee aire, tú te inflarás como un globo: llenarás tus pulmones de aire hasta que se te hinche la barriga mientras levantas los brazos.
- ▶ Cuando te lo indique, pondrás la mano en tu vientre y dejarás salir el aire del globo. Espirarás el aire por la boca suavemente mientras vuelves a bajar los brazos.

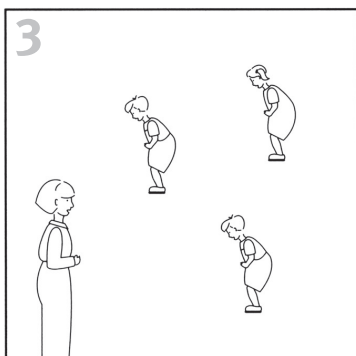
¡A jugar!

La profesora da las instrucciones paso a paso, a medida que se va desarrollando el juego.

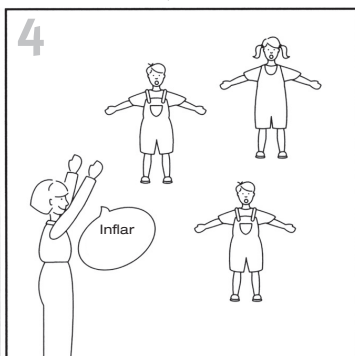
- ▶ Todo el mundo se coloca lo suficientemente apartado de sus vecinos como para poder levantar los dos brazos sin tocar al otro.
- ▶ Tú eres ahora un globo.
- ▶ ¿Qué hay dentro de un globo? (Respuesta: aire.)
- ▶ Cuando el aire sale de un globo, ¿qué es lo que hace el balón? (Respuesta: el globo se desinfla.)



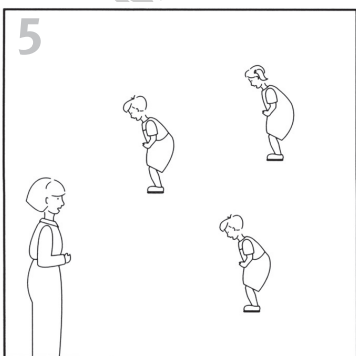
bomba = inflar



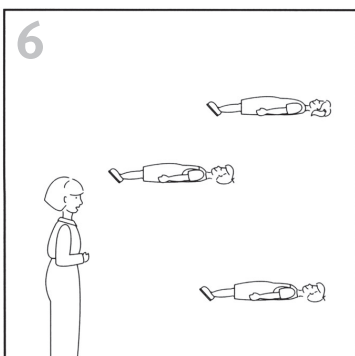
manos sobre el vientre = desinflar



bomba = inflar



manos sobre el vientre = desinflar



desinflado del todo

- ▶ Yo acciono la bomba de aire (hacer la acción) y tú, te hinchas como un globo.
- ▶ Llenas tus pulmones de aire, haciendo tu vientre muy grande y levantando los dos brazos.
- ▶ Te haces grande, grande, grande, como un globo lleno de aire.
- ▶ Te puedes poner de puntillas. (Estar así tres o cuatro segundos.)
- ▶ Pones las manos en tu vientre para dejar salir el aire como un globo que se desinfla. Espiras por la boca.
- ▶ Tu vientre se queda plano como un globo desinflado.
- ▶ Te mueves en todas direcciones como un globo que se está desinflando. (Inflar y desinflar el globo dos, tres o cuatro veces.)
- ▶ La última vez, desinflas tu globo hasta que esté bien vacío. (Verificar que todos los globos están bien desinflados.)
- ▶ Ahora, tú te echas en el suelo. Tus brazos y tus piernas también están completamente desinfladas. Descansas un poco.
- ▶ Cuando diga tu nombre, te puedes levantar calmadamente y dirigirte a la siguiente actividad. Si lo prefieres, puedes continuar reposando un poco.

Observación

Cuando ya se ha hecho algunas veces, los niños se pueden poner de dos en dos y hacer el juego juntos. Un jugador o una jugadora acciona la bomba, mientras que el otro hace de globo que se infla. Después de tres o cuatro segundos, el o la que tiene la bomba, pone *delicadamente* sus manos sobre la cabeza del otro, que se desinfla. Los niños repinten lo mismo tres o cuatro veces, y después cambian los roles.

Índice

Jugar en la vida 5

Agradecimientos 9

Introducción 13

PRIMERA PARTE

Algunas nociones teóricas 15

- La relajación 15
- ¿Cuáles son los efectos? 15
- ¿Quién puede utilizar estos juegos? 17
- ¿Cuánto duran estos juegos? 17
- ¿Con qué frecuencia se deben practicar estos juegos? 17
- ¿Dónde utilizar el método Rejoue? 18
- ¿Cuándo utilizar estos juegos? 18
- Trucos para que salgan bien los juegos 19
- Algunas técnicas de relajación 19
- Consejos generales 20
- Consejos para ayudar a niños movidos 23
- La respiración, un elemento esencial 24
- Unas palabras sobre la concentración 24
- Un último consejo: ¡reíd! 25

SEGUNDA PARTE

Juegos de relajación 27

- El avión 29**
- El globo 32**
- La mecedora 35**
- La vela 37**
- El gato-león 39**
- El payaso Kiki 43**
- El corazón 46**
- La colección de muñecas 50**
- Las ostras 53**

- Los transportistas 55**
- Duro, duro, blando, blando 58**
- Las estrellas fugaces 61**
- Las extremidades 63**
- La granja 65**
- La fiesta 68**
- La fuente 71**
- La hormiga 74**
- El pastel de cumpleaños 76**
- El hombre fuerte y la mujer fuerte 79**
- El reloj solar 82**
- Juego corto de diez segundos 85**
- El pañuelo invisible 87**
- La música y sus instrumentos 90**
- Las nubes 93**
- La tormenta 96**
- La mariposa 99**
- La pesca 101**
- La pesca en barca 103**
- El helado 106**
- La primavera 109**
- Las preguntas 112**
- Despertar al oso 114**
- El sol 116**
- La sopa caliente 119**
- El tictac 122**
- El universo 124**
- La ola 126**
- La velocidad 129**
- El zoológico 132**

APÉNDICE

Una sesión de relajación según el método Jacobson 135

El método 136

Bibliografía 141