

Técnica de relajación de Koeppen para niños

Brazos y manos

Imagínate que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el zumo. Sientes la tensión en tu mano y en tu brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer.



Fíjate en cómo están ahora tus músculos cuando estás relajado. Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que has hecho la primera vez. Muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate en lo bien que se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Venga, una vez más, coge el limón con tu mano izquierda y exprímelo todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo ejercicio con la mano derecha).

Brazos y espalda

Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato perezoso y que quieres estirarte. Estira los brazos delante de ti, ahora levántalos por encima de tu cabeza y lleva la cabeza hacia atrás.



Fíjate, cuando te estiras qué sientes en tu espalda. Ahora deja caer tus brazos a los costados de tu cuerpo. Muy bien. Vamos a estirarnos una vez más. Estira los brazos delante

de ti, levántalos por encima de la cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien fíjate en cómo tu espalda está ahora más relajada. Una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, esta vez intenta tocar el techo. De acuerdo. Estira los brazos delante de ti, levántalos por encima de la cabeza y tira de ellos hacia atrás. Fíjate en la tensión que sientes en los brazos y en tu espalda. Un último estiramiento, ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate en lo bien que te sientes cuando estás relajado.

Espalda y cuello

Ahora imagínate que eres una tortuga. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un lago tranquilo relajándote con los rayos del sol; te sientes tranquilo y seguro. ¡Oh! De pronto tienes una sensación de peligro. ¡Vamos! Pon la cabeza dentro de tu caparazón, trata de levantar los hombros hacia tus orejas, intenta poner la cabeza entre los hombros. Aguanta así, no es fácil ser una tortuga que está dentro de su caparazón. Ahora el peligro ya ha pasado, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol; relájate y siente el calor del sol. Cuidado, más peligro, rápido pon la cabeza dentro, has de tener la cabeza totalmente dentro para poder protegerte, ¿de acuerdo? Ya puedes relajarte saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate en que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más ¡Peligro! Esconde la



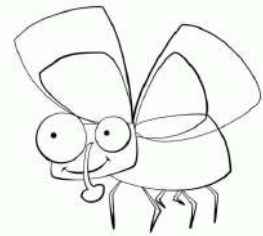
cabeza, lleva tus hombros hacia las orejas y no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera del caparazón. Quédate dentro, siente la tensión en tu cuello y en tus hombros; de acuerdo, ya puedes salir de tu caparazón, el peligro ha pasado. Relájate, ya no habrá peligro, no tienes por qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.

Cara y nariz



Imagínate que tienes un enorme chicle dentro de la boca; no es fácil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate en lo bien que te sientes cuando dejas tu mandíbula relajada. Muy bien, vamos ahora a masticar otra vez el chicle, muérdelo fuerte intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás logrando. Ahora relájate, deja caer tu mandíbula, es mucho mejor estar así que estar luchando con ese chicle. De acuerdo, una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, muy bien, estás trabajando muy bien. Ahora relájate. Intenta relajar todo tu cuerpo, intenta quedarte como flojo, sin energía tanto como puedas.

Bien, ahora viene volando una de esas moscas pesada y se te ha puesto encima de tu nariz. Sin utilizar tus manos

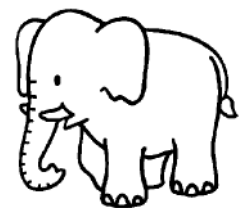


trata de espantarla. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas como puedas. Deja tu nariz arrugada fuerte. ¡Bien! Has conseguido alejarla. Ahora puedes relajar tu nariz. ¡Oh!

Por aquí vuelve esa mosca pesada; arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. Muy bien, nuevamente se ha ido. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate en que, cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu frente e incluso tus ojos se ponen tensos. ¡Oh! Otra vez vuelve esa pesada mosca, pero esta vez se ha puesto sobre tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas fuerte. Muy bien, ahora se ha ido para siempre, puedes relajarte, e intentar dejar tu cara relajada y sin arrugas. Siente como ahora tu cara está más relajada.

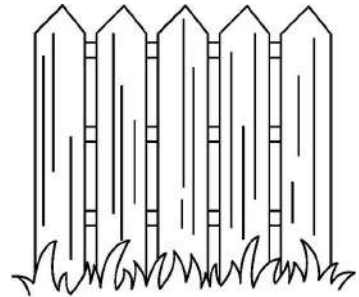
Estómago

Imagínate que estás estirado sobre el césped, ¡oh, mira! Por allí viene un elefante, pero él no está mirando por dónde pisa. No te he visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! No tienes tiempo



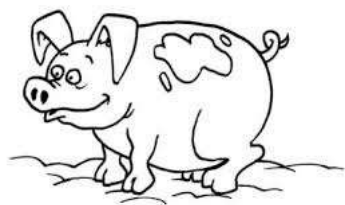
de escapar. Trata de tensar tu estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así; espera, parece como si el elefante fuera a irse en otra dirección. Relájate, deja el estómago suave y relajado, tanto como puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! Por allí vuelve otra vez. ¡Estás

preparado? Si te pisa y tienes el estómago duro, no te hará ningún daño. Pon el estómago duro como una roca, ¿de acuerdo? Parece que otra vez se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe entre tener el estómago tenso y tenerlo relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. ¡No te lo puedes creer!, pero el elefante está volviendo, y esta vez parece que no cambiará de camino, viene directo hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon el estómago duro, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte. Ahora parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estás seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.



Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una valla muy estrecha y que en sus bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar, y para eso te harás delgado, metiendo tu estómago hacia dentro; intenta que tu estómago toque tu columna. Intenta meter tu estómago todo lo que puedas, ¡has de atravesar la valla! Ahora relájate y siente cómo tu estómago está flojo, muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de la estrecha valla. Encoge el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente dentro, muy dentro, tanto como puedas, aguanta así, has de pasar esta valla. Muy bien, has conseguido pasar a través de la valla sin pincharte con sus estacas. Ahora relájate, deja que tu estómago vuelva a la posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.

Piernas y pies



Ahora imagínate que estás de pie y descalzo, y que tus pies están dentro de un pantano lleno de lodo muy espeso. Intenta hundir los dedos del pie lo más profundo que puedas en el lodo. Probablemente necesitarás de tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente cómo el lodo se mete entre tus pies. Ahora sal fuera y relaja tus pies. Deja que se queden flojos y fíjate en lo bien que se está así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvamos dentro del espeso lodo. Pon tus pies dentro, lo más profundo que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el lodo cada vez está más y más duro. De acuerdo, sal de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

Respiración y visualización

Ahora pega tus manos en tu barriga e imagina que es un globo que se va inflando poco a poco... Cuando se infla completamente retenemos el aire unos segundos... expulsamos el aire... y realizamos el ejercicio dos veces más.

Ahora que estás más relajado/a notarás que tu cuerpo pesa más... o bien al revés, que parece como que flotas... Identifica en tu cuerpo sensaciones de relajación y disfrútalas.

Elige una imagen positiva: un lugar que te guste, un sitio en el que hayas estado o que hayas visto en una película... Imagina lo que ves, lo que oyes, lo que hueles, lo que notas en tu cuerpo... y disfruta de la sensación...

Y ¡recuerda! No te levantes de golpe después de un ejercicio de relajación.

Cuanto más practiques, más fácilmente podrás recurrir a estas técnicas cuando te sientas nervioso/a, así que ¡anímate a practicarlo a diario!

