**TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE PARA NIÑOS**

**La técnica de relajación muscular está basada en ejercicios de tensión y distensión de los diferentes grupos musculares a partir de la sugestión, la cual está indicada para niños.**

**Es conveniente realizarla sentados, o tumbados, en un momento en el que no se esté demasiado cansado para no dormirse.**

**Se la podemos ir leyendo y guiándoles en su ejecución, o grabársela en un audio para que la haga él/ella solo/a, una vez que nos hayamos asegurado de que entiende bien las instrucciones y la hace correctamente.**

**Cuántas más veces se haga, y de forma más asidua, antes aprenderá a relajarse.**

**A continuación os explicamos paso a paso la forma de guiar a los pequeños en este tipo de relajación:**

**Manos y brazos derechos**

**Imagina que tienes un limón en tu mano derecha. Trata de exprimirlo, intenta exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y en tu brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos, están relajados… Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primero, muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano derecha y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte Ahora relájate y deja caer el limón.**

**Manos y brazos izquierdos**

**Imagina ahora que tienes un limón en tu mano derecha. Trata de exprimirlo, intenta exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y en tu brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos, están relajados… Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primero, muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Una vez más, toma el limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón.**

**Brazos y hombros**

**Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira fuerte tus trazos frente a ti, ahora levántalos sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a los lados. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacía atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados. Una vez más, vamos a intentar estirar los brazos, intenta tocar el techo esta ver. De acuerdo. Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. Un último estirón ahora muy fuerte. Deja caer los brazos, fíjate que bien te sientes cuando estás relajado.**

**Hombros y cuello**

**Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentado encina de una roca en un tranquilo estanque, relajándote al calor del sol. Te sientes tranquilo y seguro. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha: Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en un caparazón. Ahora el peligro ya pasa, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O. K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso. Una vez más. ¡Peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacía tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu concha, ya no hay peligro. Relájate… Ya no va a haber más peligro, no tienes nada de qué preocuparte, te sientes seguro, te sientes bien.**

**Mandíbula**

**Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate que bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mastícalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. O.K., una vez más vamos a intentar morderlo. Muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte, muy bien, estás trabajando muy bien. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte flojo, lo más flojo que puedas.**

**Cara y nariz**

**Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas, y se ha posado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! Has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! otra vez regresa esa vieja mosca, pero esta vez se ha posado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido para siempre, puedes relajarte, deja tu cara tranquila, sin arrugas. Siente como tu cara está ahora más tranquila y relajada.**

**Estómago**

**Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡oh! mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te nuevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K. parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténselo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de ti, tensa fuerte… Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.**

**Piernas y pies**

**Ahora imagínate que estás parado descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate que bien estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. sal de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado…**