

Consejos para la terapia de relajación

Los siguientes dos métodos, cuando se aplican con regularidad, pueden ser útiles en un plan para ayudar a que el niño enfrente sus temores poco a poco y se enfrente a sus miedos cada vez más se enfrenta a sus miedos. Para que pierda el miedo es esencial que se practiquen poco a poco exposiciones tolerables al medio según el niño pueda tolerarlas, esto es un elemento esencial para desaparecer el miedo. Se sugiere practicar una o las dos una vez al día durante un tiempo hasta que el niño aprenda a calmarse con facilidad. Al utilizar uno de estos comportamientos, la reacción psicológica será menor si el cuerpo siente ansiedad, estrés o dolor.

Lo mejor es practicar estas técnicas cuando no sienta ansiedad para que así no le dé miedo usarlas en momentos de mucha ansiedad.

Control de la respiración

- Imagínese que hay un tubo que va de su boca a estómago. En el estómago hay un globo grande conectado al tubo. Al tomar aire, el globo se infla y al dejarlo salir, se desinfla. Practique la respiración con la mano en el estómago, que se levanta cuando el globo se infla. Puede que sea más fácil ver lo que pasa si se acuesta boca arriba.
- Ahora, concéntrese y practique esta respiración inflando el globo en el estómago lo más despacio y cómodo que sea posible. Tome aire despacio, aguante la respiración por un momento corto y luego deje salir el aire con suavidad. Cuando el globo se desinfla, sienta cómo el cuerpo se calma. Contar mientras se hace cada ejercicio puede ayudar a lograr la calma. Cuente lentamente hasta 3 al tomar aire, luego hasta 2 mientras aguanta la respiración y por último hasta 6 mientras deja salir el aire.
- Ahora, practique el ejercicio para lograr un ritmo regular de respiración, como una ola que sube y baja.
- Si siente hormigueo en los dedos o mareo por un momento, quiere decir que está respirando muy rápido. Esa sensación pasa al respirar más despacio. Con la práctica, respirar así varias veces en un

momento de estrés produce mucho alivio y se puede hacer en cualquier lugar.

Relajación muscular progresiva

Esto es muy útil para los niños que sufren dolores corporales cuando tienen estrés o ansiedad. Lo ideal es que alguien ayude al niño las primeras veces hasta que aprenda bien el ejercicio. Dígale al niño que los músculos tensos son duros, como los fideos crudos mientras que los músculos relajados son como los fideos cocidos, y que con esta técnica queremos aprender a convertir los músculos duros en fideos cocidos.

- Acuéstese en un cuarto tranquilo y respire lentamente, usando el ejercicio de control de la respiración que explicamos antes.
- Piense en los músculos de la cabeza y de la cara. Primero hay que ponerlos tensos, apretar los dientes y contar hasta 10. Luego, deje que todos los músculos se relajen. Note que la cara y la mandíbula se sienten relajadas.
- Ahora pasamos a los músculos de los hombros y del cuello. Hay que apretarlos y hundir la cabeza, levantar los hombros, quedarse así y contar hasta 10. Luego, hay que soltar. Al soltar se siente distinto.
- Respire despacio, con atención en los brazos y las manos. Apriete los músculos cada vez más mientras cuenta hasta 10. Después, deje que los músculos se relajen y notará el sentimiento de relajación.
- Apriete los músculos de las piernas, las nalgas y los pies. Al hacerlo, sienta la tensión en todas partes de las piernas. Siga apretando y cuente hasta 10. A continuación, deje que las piernas y los pies se relajen sin dejar de respirar despacio.
- Ahora que todos los músculos se han relajado, hay que seguir respirando despacio y disfrutar la sensación de relajación en todo el cuerpo. Enfóquese en cómo las partes más relajadas de cuerpo se sienten ahora.

Dr. Robert Hilt