



RECURSOS RECOMENDADOS PARA AFRONTAR EL AISLAMIENTO EN CASA

Es importante mantener una rutina diaria y mantener horarios tanto como se pueda, así como crear nuevas rutinas en el nuevo entorno. Diferenciar los horarios y rutinas de fin de semana y los de entre semana puede ayudarnos.

Involucrar a los niños en las actividades de la casa, actividades como hacer la cama, barrer, poner y quitar la mesa, responsabilidad siempre acorde a su edad. Además actividades como recoger el armario o los juguetes puede ayudar a redescubrir alguna pertenencia que no teníamos tan presente o incluso olvidada.

Realizar ejercicio físico o alguna actividad física todos los días, el ejercicio contribuye al bienestar físico y mental. Elaborar una rutina de ejercicios diarios nos puede ayudar a sentirnos mejor.

Alimentación equilibrada, hacer lista de la compra antes de ir al supermercado para comprar lo que realmente se necesita incluyendo fruta, verduras, legumbres, cereales, lácteos, huevos y pescado azul y evitando bebidas excitantes como cola, chucherías, patatitas, bollería y dulces.

Escuchar música y no hacer nada, escuchar música y cantar mientras se escucha o ponerse a bailar. No es necesario que sea música que se considere como relajante, nadie sabe mejor que uno que música es la que nos va a ayudar a sentirnos mejor.

Dibujar, pintar, garabatear... son actividades que ayudan a desahogar, dar rienda suelta a la imaginación y dibujar, o reproducir alguna imagen que te guste. Pintar mandalas ayuda a focalizar la atención ayudándonos a despejar nuestra mente y a mantener la atención, dejando los pensamientos a un lado y dejando fluir la creatividad. Se adjuntan algunas mandalas para pintar.

Leer un libro, revista, cómic... Escoger un lugar tranquilo y una postura cómoda para hacerlo. Poco a poco la mente se irá sumergiendo en la lectura y olvidándose de aquello que nos hacía sentir triste, enfadado o agobiado. Si el niño no sabe leer que alguien le lea el libro disfrutando de un rato agradable junto a la otra persona.

Dedicar unos minutos al día para cuidarse, darse un baño con espuma sin prisas, con calma, Este baño además de relajar el cuerpo también relajará la mente. Aplicar crema o aceites tras el baño dándose un masaje presionando suavemente los músculos, destensándolos.

Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de ocio y disfrute con la familia, tiempo que muchas veces es escaso. Jugar a algún juego de mesa, manualidades, taller de cocina o repostería son algunas ideas.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

1. Ejercicio de relajación muscular de Koeppen

Para realizar este ejercicio es importante que al principio y hasta que el niño pueda hacerlo solo haya un adulto regulando el proceso. El ejercicio se puede realizar varias veces al día, al principio está bien el realizarlo una vez al día al irse a dormir pero se podría realizar también al levantarse si es necesario dependiendo de las necesidades del niño. Es muy importante ser constante en la realización para que lo aprenda y para que vaya notando los beneficios del entrenamiento. El niño ha de poder diferenciar entre el estado de tensión (apretar) y entenderlo como incomodo y el de relajación (soltar) entendiendo este último como bienestar.

Para su realización ha de estar tumbado en una superficie que no sea muy dura ni muy blanda, ha de estar cómodo, sin cruzar las piernas y con los brazos a ambos lados del cuerpo. Puede colocar un cojín bajo la cabeza. La ropa ha de ser cómoda y el ambiente de la relajación tranquilo, sin estímulos que le puedan distraer, con una luz suave y una temperatura agradable.

Desarrollo de la técnica de relajación muscular de Koeppen :

El juego del limón (Grupos musculares manos y brazos)

Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda, tienes que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo. Concéntrate en tu mano y en tu brazo, en cómo aprietan mientras intentas sacarle todo el zumo, en cómo se tensan. Ahora deja caer el limón. Nota cómo están tus músculos cuando se relajan. El proceso se repite dos veces con cada mano.

El gato perezoso. (Grupos musculares brazos y hombros)

Ahora te imaginas que eres un gato muy, muy perezoso y queremos estirarnos. Estira todo lo que puedas los brazos frente a ti. Ahora levántalos, por encima de tu cabeza, con fuerza llévalos hacia atrás. Nota el estiramiento que sientes en los hombros. Vamos ahora a dejarlos caer a los lados, que descansen del esfuerzo. Muy bien. ¿Ves qué bien se siente un gatito cuando está relajado? Muy contento y muy a gusto. El ejercicio se repite dos veces.

La tortuga que se esconde (Grupos musculares hombros y cuello)

Ahora imagina que eres una tortuga. Estás ahí sentada, sobre una roca, muy a gustito. Relajándote muy tranquila y muy feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz... De pronto... ¿qué pasa? No lo sabes bien, pero sientes que estás en peligro, sientes miedo. ¡Tienes que esconderte! ¡Mete tu cabeza en el caparazón! Lo haces llevando tus hombros hacia tus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida. Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. El ejercicio se repite dos veces.

Jugando con un chicle enorme (Grupo muscular la mandíbula)

Imagínate que tienes un chicle enorme, quieres morderlo, masticarlo, comerlo pero es tan grande... Vamos a morderlo con todos los músculos de tu cuello, con tu mandíbula. Apriétalo bien. Siente cómo se mete entre los dientes. Másticalo fuerte, muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula.



Siente cómo está floja. Tu cuello también está suelto, está relajado. El ejercicio se repite dos veces, con dos “chicles distintos”.

La mosca pesada (Grupos musculares cara, nariz y frente)

Imagina ahora que estás sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse contigo y se ha posado en tu nariz. Tratas de espantarla pero no puedes usar las manos. Es un poco complicado. Intenta echarla arrugando tu nariz, todo lo que puedas, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla! Fíjate que cuando arrugas tu nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan. Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo. Ya puedes relajar toda tu cara: tu nariz, tus mejillas, tu frente... Tu cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado. Repetimos dos veces el proceso.

Jugamos con nuestro estómago.

Imagina que estás tumbado sobre la hierba tomando el sol. Estás muy cómodo y muy relajado, ¡vaya! un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto y va a poner un pie sobre tu estómago ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. La única solución es poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido. Tensa bien tu estómago, nota como tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie... ¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo. Ya puedes descansar y relajarte. Deja tu estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿a que ahora te sientes mucho mejor? El ejercicio se repite dos veces.

Caminamos por el barro (Grupo muscular piernas y brazos)

Ahora imagínate que te encuentras en la jungla. Es una jungla peligrosa, pero eres buen explorador y consigues avanzar a través de ella y encontrar la salida. Vas caminando decidido cuando ¡atención! hemos encontrado un barrizal, ¿quieres meter tus pies en él? ¡Vamos a ello! Debes empujar con toda la fuerza de tus piernas. Empuja hace adentro. Siente como el calor del barro se mete entre tus pies. Empuja fuerte, parece que el barro se hace cada vez más duro, utiliza toda la fuerza de tus piernas. Siente cómo tus piernas y tus pies están tensos mientras intentan caminar por el lodo. Ahora sal fuera. Deja de ejercer fuerza. Suelta tus piernas y tus pies. Nota cómo éstos están flojos, están relajados. Ya no estás tenso, descansa tranquilo. El ejercicio se repite dos veces.

Tras el ejercicio el niño se puede quedar tumbado unos minutos con música que le guste disfrutando de las sensaciones agradables que hayan podido surgir al realizar el ejercicio.



2. Ejercicios de control de la respiración

- **Soplar burbujas**

Soplar burbujas ayuda a tener un mejor control sobre la respiración permitiendo relajarse y controlar la ansiedad ya que ejerce un efecto similar al que se obtendría si se realizara la técnica de respiración diafragmática. La respiración se calma cuando hacemos pompas, nuestra mente está concentrada en el movimiento de ellas además de ser un juego para los niños.

Se necesita un recipiente en el que se mezclan tres vasos de agua y un vaso de jabón, siendo el jabón más adecuado el detergente líquido de fregar los platos aunque se podría probar con otro jabón. Remover con cuidado y poco a poco los ingredientes para que no se forme mucha espuma y si es posible dejar reposar la mezcla destapada una noche. Para hacer las pompas podemos utilizar una pajita posándola sobre la mezcla para que se impregne en el jabón, y después retirarla y soplar por ella. Pueden comprobar como, si respiramos fuerte, las pompas no salen o se acaban rompiendo muy rápido, pero si soplamos más despacio, las pompas crecen y permanecen enteras durante más tiempo, incluso pueden “cogerlas” en el aire.

- **Piedras de la respiración**

El mindfulness o atención plena nos puede ayudar a observar de una forma consciente e intencionada lo que ocurre aquí y ahora. Mindfulness significa prestar atención a nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales con una actitud curiosa, amigable y amable, sin rechazar, juzgar o criticar, simplemente aceptando lo que está ocurriendo en el momento presente.

En el enlace que se adjunta, se realiza un ejercicio de introducción al mindfulness para niños que puede ser de utilidad estos días. En el vídeo se recomienda coger piedras del exterior para poder realizarlo, dado que ahora esto no es posible se puede animar al niño a que discurra y realice una búsqueda en casa, pueden ser piezas de construcción pequeñas, pelotas...cualquier elemento que le entre en la mano y que pueda mover sin dificultad.

Enlace : <https://faros:hsdjbcn.org/es/video/introduccion-mindfulness-ninos-consejos-ponerlo-practica>

- **Consejos para aprender a respirar bien**

Recomendamos visualización de vídeo en Youtube del videocuento **Respira**. Ver una primera vez el vídeo antes de realizar los ejercicios.



OTRAS RECOMENDACIONES

- Lectura del libro Rosa contra el virus para poder explicar a los niños y niñas el coronavirus y otros posibles virus. (Se adjunta libro)
- Visualización de la página: [Http://coronavirus.epidemixs.org](http://coronavirus.epidemixs.org) ,ir al área de ciudadanos y seleccionar ¿ Qué es el coronavirus?, allí se puede leer información básica acerca del virus, consejos para familias y un vídeo sobre como explicar el coronavirus a los niños.



