

“Consejos” generales:

- Es necesario que todos los adultos que hay a su alrededor muestren autocontrol y calma ante las pequeñas situaciones estresantes de la vida diaria (un buen modelo a imitar facilita el aprendizaje).
- No recriminar constantemente sus posibles conductas impulsivas (lo que hacemos es reforzarlas). Reforzar con alabanzas cada vez que una niña realiza las tareas con tranquilidad y paso a paso. Siempre se debe conceder el tiempo suficiente para que realice sus tareas sin prisas y recordarle que lo más importante no es acabar antes o la primera.
- Se puede usar la relajación para ayudar a disminuir la impulsividad, a continuación os hago algunas sugerencias en este sentido.

Tareas de relajación con niños

Puede ser que a Arpita no le apetezca este tipo de ruegos, pero se trata de que la invitéis a participar con vosotros en algo tan agradable como escuchar música y relajarse con ayuda de algún ejercicio. Nunca debéis imponérselo, practicarlo delante de ella y comentar luego lo bien que os sentís, el objetivo es que ella voluntariamente quiera participar.

Aprender posturas de relajación:

- La postura del rey

La niña y sus padres se sientan en una silla y cerrando los ojos se imaginan que son un rey o una reina sentados en sus tronos. El rey y la reina guardan una postura majestuosa, y por tanto están bien erguidos, las manos reposadas sobre los muslos, ligeramente separados sin tocarse, los pies se colocan con la planta y el talón en contacto con el suelo.

(Se puede aprovechar esta postura para escuchar música)

- Posición horizontal

La niña está tumbada boca arriba, las piernas estiradas y abiertas de forma que los pies caigan hacia los laterales en reposo. Los brazos también separados del cuerpo pero cerca del tronco con las manos tocando el suelo.

Juego del “árbol”

Hay que imaginarse que el padre-madre e hijo/a son árboles. Situados en cuclillas sobre el suelo imaginan su crecimiento. Se van incorporando muy lentamente como si creciesen hasta llegar a las nubes... Una vez de pie, procurando crecer aún más, estirando sus brazos con la intención de tocar el cielo. Estirarse todo lo que permitan sus cuerpos.

Luego, tras los estiramientos, el árbol florece y las hojas caen hacia el suelo, lo hacen con suavidad, así se van bajando poco a poco los brazos. La brisa mece con suavidad, y se imita el movimiento de los árboles movidos por el viento. Se procura que en todo momento los movimientos sean suaves y hermosos.

La **música** suave, relajada es el gran aliado para acompañar estas sesiones de relajación, además podemos aprovechar para que Arpita nos ayude a elegir la música.