Cómo ayudar a los niños a notar y soltar la tensión

Un complemento práctico de la hoja de actividades **Tenso y suelto: Una aventura de apretar y soltar**, para padres, cuidadores, educadores y profesionales clínicos.



El concepto

La relajación muscular progresiva es una técnica de relajación consolidada. En su forma completa, la persona recorre el cuerpo un grupo de músculos a la vez: tensa cada uno brevemente y luego lo suelta, prestando atención a cómo se diferencian las dos sensaciones. Notar ese contraste entre tensión y relajación es la esencia de la técnica.

Tenso y suelto toma solo esa idea central. Usa uno o dos apretones pequeños y juguetones en lugar de una secuencia guiada por todo el cuerpo. Es una manera de que el niño aprenda cómo se siente estar suelto, no un protocolo terapéutico completo.

Cómo presentarlo

Un poco de humor ayuda. Muéstrelo primero, y deje que participar sea opcional:

> "¿Quieres probar algo un poco chistoso? Imaginemos que tenemos dos limones diminutos. Los apretamos con suavidad, luego los soltamos y vemos cómo se sienten las manos."

Practicar juntos

1. Siéntense cómodamente, uno al lado del otro o frente a frente.
2. Extiendan las manos con un limón diminuto imaginario en cada una.
3. Aprieten durante dos o tres cuentas lentas: un apretón pequeño, nunca uno fuerte.
4. Suelten. Abran las manos y dejen descansar los dedos.
5. Hagan una pausa y pregunte: "¿Qué se siente distinto ahora?" Cualquier respuesta, incluso "nada", está bien.
6. Repitan una vez si el niño quiere, o terminen ahí. De uno a tres minutos es suficiente.

Cómo hacer la práctica divertida

- Limones que se exprimen un poquito y luego se dejan en un tazón.
- Un espagueti crudo y duro, y luego un fideo cocido y flojito.
- Un puño suave, y luego una mano que descansa abierta como una estrella de mar.
- Dedos de los pies que se encogen en la arena tibia, y luego se estiran.
- Una idea del propio niño: ¿qué otra cosa empieza dura y termina flojita?

Adaptaciones

- **Háganlo sentados.** Todas las versiones funcionan sentados, a la mesa o en el piso.
- **Sáltense cualquier grupo de músculos** adolorido, lesionado o incómodo. Con las manos basta.
- **Mirar cuenta.** El niño puede observarlo a usted y unirse después, o nunca.
- **Acórtelo.** Un apretón y una soltada son una práctica completa.
- **Cambie el apretón por notar.** Sin tensar nada, pregunte: "¿Sientes los hombros tensos o sueltos ahora mismo?"

Cuándo no insistir

Detenga o cambie la actividad si causa dolor, calambres, molestia o angustia. Nunca pida un apretón fuerte ni largo. Si el niño se altera, primero viene el consuelo; la actividad puede esperar. Si tiene una condición médica que afecta los músculos o las articulaciones, siga las indicaciones de su profesional de salud.

En la vida diaria

EN CASA

Pruébelo en un momento tranquilo, como antes de dormir o después de un día ajetreado. Una versión compartida y divertida es más fácil de repetir.

EN EL AULA O EN GRUPO

Dirija una versión corta y sentada como transición opcional. Los niños siguen a su propio ritmo, y mirar también vale.

EN LA CONSULTA

Puede mostrarse como una herramienta de enseñanza breve. Adapte u omita movimientos si hay dolor, lesiones o condiciones que afecten el tono muscular. No sustituye la evaluación ni el tratamiento.

Evidencia y limitaciones

La relajación muscular progresiva es una técnica consolidada que, en su forma completa, se practica como una secuencia estructurada por todo el cuerpo. Tenso y suelto es un ejercicio educativo breve basado en su idea central: el contraste entre tensar y soltar.

El ejercicio en sí no se ha evaluado en investigaciones. No sustituye un protocolo terapéutico completo, ni la atención médica, del desarrollo, de salud mental o educativa individualizada. Cómo Building Blocks Books pasa de una técnica consolidada a una historia se describe en la página Evidence (en inglés) de nuestro sitio web, en la sección From evidence to book.