

Comenzaremos relajando el cuerpo, realizaremos la técnica sentados cómodamente uno en frente del otro, con ropa cómoda que no apriete y en una habitación tranquila con buena temperatura y con luz tenue, podemos acompañar el procedimiento con música.

Brazos: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado, el brazo me pesa no puedo moverlo...) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.

Hombros: Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Se hace dos veces.

Espalda: Hecho los dos brazos hacia atrás como si fuera a juntar las manos, mantengo unos segundos y suelto. Se hace dos veces.

Abdomen: Aprieto muy fuerte la barriga, comprueba con tus dedos que tu barriga está muy dura. Igual que el anterior.

Piernas: Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.

Todo junto: Relajo las piernas, brazos, hombros y abdomen a la vez. Tenso todas estas partes de la forma explicada anteriormente. Lo realizo solo una vez.

Seguimos con la cara:

Ojos: Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Labios: Juntar los labios y apretarlos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces.

Frente: Pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Igual.

Mofletes: Coloca la boca como si fueras a soplar. Igual.

Orejas: Difícil. Concéntrate en ellas e intenta subirlas hacia arriba. No te preocupes sin lo consigues. Igual.

Cuello: Apretamos los dientes, muy fuerte. Igual.

Todo junto: Intentamos tensar toda la cara junta, ojos, labios, frente, orejas y cuello. Lo realizo una vez.

Después intento realizar cuerpo y cara y conjuntamente, tenso piernas, brazos, hombros, abdomen y la cara a la vez. Lo realizo una sola vez, insisto en la relajación de todo el cuerpo, cierro los ojos y noto como mi cuerpo está muy pesado y muy muy relajado no puedo moverlo.

A continuación, realizo un masaje, cojo las piernas del niño/a y las balanceo lentamente comprobando si están flojas, hago también lo mismo con los brazos. Por último, realizo un masaje en la cara, con ambas manos realizo masajes circulares en las sienes, mofletes, frente y barbilla, mientras el niño/a permanece con los ojos cerrados.