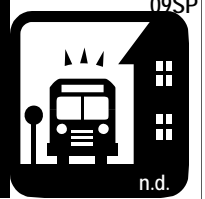




Consejos para la Casa o para la Escuela

Estrategias de Relajacion



Por: California Deaf-Blind Services

Un individuo que tiene dos sentidos incapacitados puede llegar a estar tenso, asustado, o enojado debido a la confusión, a las condiciones médicas, y a cambios inesperados. Varias estrategias se han desarrollado las cuales pueden ayudar al individuo aprende a relejar su cuerpo. Cuando él esta relejado, podrá ubicar mejor su cuerpo, usar sus sentidos, y generalmente sentirse mejor.

Es importante enseñar maneras de como relajarse sobre una base regular, así como Ud. haría con cualquier otra habilidad motora. Ud. no debería esperar hasta que el individuo este rígido o este haciendo un berrinche para trabajar con el relajamiento.

Algunas de las tecnicas siguientes pueden ser útiles:

1. El individuo puede relejar su cuerpo mediante una respiración profunda. (Para infantes y niños pequeños, esto puede hacerse sosteniendo al niño en su pierna con la cara contra su pecho. Para individuos más grandes, se pueden sentar frente a frente) respire hondamente inhalando, y exhalando hacia dentro y fuera de su boca, para que el individuo pueda sentir la fuerza del aire. Haga esto lo más lentamente que le sea posible. Quizá también ayude que el niño sienta su pecho de usted al mismo tiempo que respira, para sentir como los pulmones se expanden. (Un individuo más grande puede sentir su pulso de usted para lograr los mismos resultados). Después de la demostración, haga que el individuo imite la respiración y que sienta su propio pecho para comparar la respiracion de usted.
2. El individuo también puede relajar su cuerpo trabajando cada una de las partes del cuerpo separadamente hasta que el cuerpo entero se relaje. Ud. puede comenzar con los brazos y piernas suavemente sacudiendo las extremidades hasta que se relaje. Cuando la parte inferior del brazo se relaja, muevase al brazo superior, y continúe hacia al hombro, etc. Tenga cuidado para evitar una lesión en las articulaciones. Para indinduos con Impedimentos físicos, consulte al médico o a la terapeuta que provee servicios antes de tratar estas sugerencias para estar seguro de que Ud. está moviendo las extremidades adecuadamente.
3. El individuo también puede relejarse mediante un masaje. Un toque firme, profundo, y moviendole desde la cabeza hacia abajo de la espina ayudará a los individuos que tienen dificultad para dormir. Los individuos que llegan a estar sobre-estimulados fácilmente pueden beneficiarse del masaje a través del día para ayudarles a calmarse y relejarse.

Nota: Un toque de cosquillas ocasionará que el niño llegue a estar muy excitado y puede causar movimientos de reflejos impropios en individuos con impedimentos físicos.

Una vez que el individuo se familiariza con estas estrategias, Usted entonces será capaz de demostrar estas con el propósito de imitación durante los tiempos de tensión. El individuo sabrá que hacer y podrá ajustar su cuerpo para comparar su respiración, el tono muscular, o postura del cuerpo.

Adaptation por:

Stember-White, S., Chen D., & Watts, J. (1992). *Developing Social-Emotional Skills*. Logan, Utah: INSITE, Utah State University.

