

REGULACIÓN CORPORAL EN NIÑOS/AS

Vivimos una situación complicada: el cambio de rutinas, el confinamiento, la incertidumbre y este camino de adaptación a una nueva situación ha provocado y provoca miedo, angustia, malestar...

Niños/as (y adultos) expresamos de distintas maneras este malestar: nerviosismo, irritabilidad, mayor demanda, mayor inquietud, volver a fases que ya estaban superadas, etc... Si además, son niños/as de corta edad, que aún no tienen adquirido el lenguaje, su forma de comunicación/expresión va a ser vía corporal.

Aquí, nuestro papel será acompañar en la regulación corporal y emocional para conseguir su bienestar. Entender este diálogo tónico-emocional en el que se adjudican significaciones a las señales corporales y éstas a su vez generan una respuesta, nos va a ayudar en este acompañamiento.

A través del movimiento, los/as niños/as son capaces de vivir todas sus posibilidades corporales, descubriendo también sus limitaciones. Les ayuda a comunicar y representar lo que viven, y a integrar estas vivencias con sus emociones.

Aunque cada niño/a tiene sus gustos y preferencias (que como p/madres conocemos bien) y se relaja de una u otra forma, existen algunas indicaciones generales que pueden ayudar a recuperar ese equilibrio a través del cuerpo. Ofrecemos, proponemos y si no quiere participar respetamos su decisión, no queremos empeorar la situación y generar mayor estrés.

Algunas propuestas corporales

- Masajes/caricias: aplicando masaje como tal en piernas, brazos, espalda, tripa/pecho... A través de juegos (hacer una pizza en su espalda, la tormenta, pasos de animales...) o canciones tranquilas, con objetos (pelotas, texturas diferentes...).
- Baños calientes: relajan el tono muscular.
- Enrollarse en toallas, mantas o telas: con brazos dentro o fuera.

- Cubrir el cuerpo con materiales como cojines, mantas, saquitos de peso: ayuda a que sienta su cuerpo.
- Subir y bajar, pasar por debajo: se trabaja la conciencia corporal, el control de su propio cuerpo.
- Cabañas, guaridas: construir espacios de contención en los que puedan estar solos/as, aprovechar algunos momentos para jugar a buscarle, destaparle...
- Balanceo: en telas, en brazos, columpios...el movimiento rítmico ayuda a llegar a un estado de calma. Se puede acompañar con una canción.
- Arrastres en una sábana/manta/tela: sentado/a o tumbado/a, tiene que adaptar su cuerpo a los distintos cambios posturales.
- Llenar y vaciar: favorece el desarrollo de la estructura cognitiva.
- Botar en una pelota grande: se toma conciencia de la postura corporal, la gravedad...
- Rodar en el patín: tumbándose sobre él boca abajo se usan los brazos para desplazarse. Utilizar ambas manos permite trabajar la bilateralidad, coordinación y concentración.
- Bandejas sensoriales: discriminación táctil utilizando un material de base (harina, arroz, pan rallado, lentejas, semillas...) y escondiendo en él juguetes pequeños, piezas de un puzzle encajable... Ojos cerrados.

Algunos aspectos a tener en cuenta:

Cuidar el ambiente: controlar los estímulos ambientales (sonidos, iluminación, pantallas, juguetes, música...) nos ayuda a favorecer un entorno más tranquilo.

- Mantener el entorno ordenado: juguetes en cajas o cajones, poca cantidad.
- Regular tiempo y momentos de pantallas (evitar por la noche).
- Procurar un ambiente agradable: temperatura adecuada, bajarla intensidad de luz, ...
- Regular nuestro tono de voz.

- Utilizar materiales que inviten a la calma (evitar juguetes con música estridente, luces y muchos colores, favoreciendo aquellos con colores más suaves, de materiales agradables al tacto que favorezcan la relajación)



Favorecer un clima lúdico, lo importante no es que haga uno u otro juego, sino divertirse. Que puedan elegir a qué quieren jugar o con qué materiales, y que nosotros/as participemos de una forma consciente va a favorecer este clima.

¡Ahora a disfrutar!