



## **IDEAS QUE PUEDEN FAVORECER LA REGULACIÓN DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS POR LA VÍA CORPORAL**

---

Durante estos días, son muchos los niños (y mayores) que, como consecuencia del confinamiento y el cambio de rutinas, se encuentran más nerviosos, inquietos o desorganizados. Cada uno expresa su malestar de manera diferente: pueden estar más irritables, demandantes, mostrarse más inquietos, desconectados, llevarse los dedos (u otros objetos) a la boca, hacer movimientos repetitivos, volver hacer cosas que ya no hacía... . Todas ellas son expresiones posibles del malestar infantil. Cuando el niño todavía no puede expresarse a través del lenguaje, o éste es demasiado inmaduro para representar cómo se siente, el cuerpo y sus manifestaciones son la vía que encuentran para canalizar y expresar su estado interno. Cabe armarse de paciencia, entender que forma parte de una situación temporal excepcional y ayudarle a regularse.

En general los niños/as necesitan acompañamiento del adulto para conseguir tranquilizarse, especialmente los más pequeños o los que presentan alguna dificultad o trastorno. Las figuras de referencia (madres, padres o cuidadores principales) suelen conocer qué gestos, juguetes, materiales o canciones... ayudan al niño/a a calmarse. Si bien **cada niño/a encuentra esta tranquilidad de una manera concreta y específica**, existen algunas estrategias generales que pueden ayudarles en los momentos de mayor desorganización.

A continuación os dejamos una lista con ideas y actividades corporales que pueden favorecer la regulación, siempre teniendo presente la idea de ofrecer, probar y ver cómo responde el niño/a a la propuesta. Es probable que no quiera participar. No pasa nada!! Vamos a respetar su decisión. No debemos obligarlos, ya que esto



podría generar el efecto contrario, aumentar la ansiedad en nosotros y también en ellos.

### **FACTORES AMBIENTALES:**

- **Intensidad de estímulos del ambiente:** sonidos, pantallas, intensidad de luz, música, juguetes con luces... todos ellos son factores que pueden incrementar la excitación de los más pequeños. Es recomendable controlar la cantidad de sonidos y materiales del ambiente para favorecer la tranquilidad. Algunas recomendaciones son: mantener los juguetes ordenados en cajas y que el niño/a los coja en pequeñas cantidades. Ésto ayudará a que pueda centrarse y explorar a fondo cada material (en lugar de ir cambiando de uno a otro). Observar la respuestas ante las pantallas o juguetes con luces y regular el tiempo y el momento del día en que se usan. Antes de dormir, mejor evitarlos. Disminuir la cantidad de luz y repetir la misma canción antes de ir dormir puede ayudarle a anticipar el momento de acostarse.

- **Voz del adulto:** cómo hablamos a los niños también puede influir en su estado de tranquilidad. El tono de voz, la intensidad y la cantidad de palabras utilizadas también nos puede ayudar (aunque sabemos que mantener la calma en un momento como éste no siempre es fácil!!)

- **Objetos:** los materiales blandos (tipo cojines, almohadas, colchones, telas) favorecen el estado de la calma. Los objetos con colores brillantes, luces o las pantallas pueden generar el efecto contrario.



## JUEGOS E IDEAS VARIAS

- **Los baños calientes** ayudan a relajar el tono y por tanto a calmar el cuerpo. Si no se dispone de bañera se pueden hacer con agua caliente en un barreño o cubo. Se puede utilizar otro recipiente para tirar agua caliente por encima o dejar al niño que juegue de un recipiente a otro.



- A la hora de salir de la ducha, se pueden **enrollar en la toalla**, sentarlo en nuestras piernas y abrazarlo fuerte. Jugar a abrazar fuerte y soltar puede ayudarles a estar más tranquilos. Hay niños que prefieren sacar los brazos por fuera. Otros a los que no les gusta este juego.

- **Rollito en toallas o mantas:** igual que el anterior pero en el suelo. Se extiende una manta o toalla en el suelo y el niño se coloca encima. Se va enrollando la toalla con el niño dentro. Puede hacerse con los brazos dentro o fuera en función de las preferencias del niño. Si el niño no puede tolerarlo también se pueden ir envolviendo las diferentes partes del cuerpo con telas, cordones de bata, toallas...



- **Masajes/caricias:** se puede aprovechar después del baño o antes de vestirlos a hacer masajes, caricias o presiones por las diferentes partes del cuerpo. Se pueden ir apretando los bracitos, las piernas, los pies con nuestras manos. También frotar la espalda o colocar nuestras manos en su espalda y barriga haciendo cierta presión.



- También se pueden utilizar toallas o mantas por encima o enrollar una toalla y hacer un rollito que deslizar por encima del cuerpo del niño.





- O ayudarse de otros objetos: pelotas, telas, pinceles, sacos de dormir...



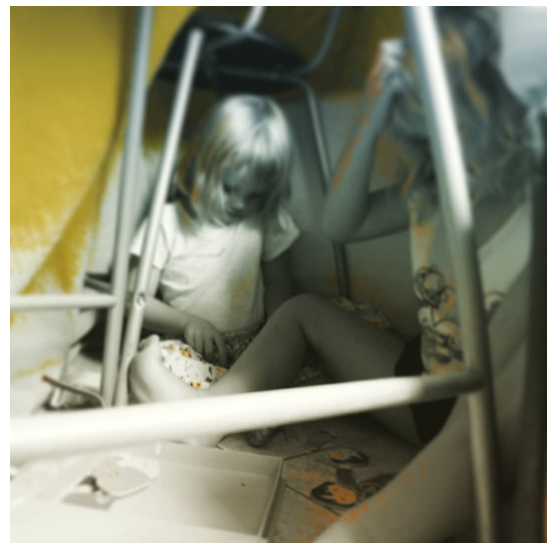
- **Cubrir el cuerpo con telas, cojines, mantas...:** Podéis usar diferentes materiales que tengáis en casa: sábanas, almohadas, cojines, mantas, los cojines del sofá... . La idea es que el niño sienta su cuerpo. También se puede hacer un “paquete” con algunos cojines envueltos en una sábana y que el niño entre.







- **Fabricar espais contenedors:** se trata de construir espais en los que el niño se pueda meter y estar “resguardado”. Se puede hacer de muchas maneras y con materiales de estar por casa. Con sábanas, cajas\*, debajo de una mesa, dejar un espacio entre el sofá y la pared, taparlo y llenarlo con cojines, poner una sabana encima de otra, atar las cuatro puntas y llenar el espacio que queda entre ambas de cojines para que el niño se meta dentro.... Habrá momentos que el niño necesite estar solo y otros en los que es conveniente que el adulto juegue con él desde fuera: tapando y destapando, buscando al niño con la mano, llamándolo por su nombre, jugando al cucu-tras... .





\*Debido a la situación actual, por prevención, si cogéis las cajas del supermercado, mejor dejarlas airear 48 horas.

- **Balaneo:** en general, el movimiento de balanceo, lento y rítmico ayuda a tranquilizar y transitar hacia calma. Se puede hacer cuerpo a cuerpo con el niño en brazos, con una sábana sujeta por los dos extremos o colocando una tela larga (o dos sábanas atadas) en una mesa. Acompañar el movimiento de balanceo con una canción infantil lenta también puede ayudar a la organización.





- **Arrastres:** se puede utilizar una sábana, una toalla o una manta. La idea que el niño se suba (sentado o tumbado) y llevarlo por el suelo **despacito**.



- **Juegos de llenar y vaciar:** en la etapa infantil muchos niños se sienten atraídos por los juegos de llenar y vaciar. En función de las características del niño se optarán por materiales más o menos grandes. **Importante:** en los niños muy pequeños debemos garantizar que sean piezas que no se puedan llevar a la boca y atragantarse. Se pueden utilizar materiales de la casa: frutas, bolas hechas con papel, granos de café, legumbres, arroz... . Como recipientes podéis usar ollas, tapers, cajas.... Si estáis en la hora del baño también se puede hacer con agua.







**La idea es jugar y pasarlo bien! No pasa nada si el niño no quiere! Lo importante es el proceso, no el resultado!!**

*Equipo de psicomotricistas de los CDIAPs/EIPIs*