

TÍTULO: "ÉRASE UNA VEZ UN NIÑO..."

AUTORES: Pilar Tienda Carril. M^a Ángeles Cardador García. Jose M. Vargas Pulido. Sara Ávila Jimenez . Francisca Serrano Prieto. Carmen Mora Sánchez.

DIRECCIÓN CENTRO DE TRABAJO: U.S.M.I.J. HOSPITAL "LOS MORALES" (REINA SOFÍA). CARRETERA DE LOS MORALES S/N. 14012 CÓRDOBA.

CORREO: mariap.tienda.sspa@juntadeandalucia.es

TFNO: 628286328 (Particular)

957 012151 (Trabajo)

INTRODUCCIÓN

Durante el crecimiento y desarrollo, estamos relacionándonos continuamente con muchas formas de ansiedad y tensión en nuestras actividades cotidianas. La gran sobrecarga de estímulos que vivimos todos cada día, incluidos los niños, nos lleva a un estado de tensión permanente.

En la U.S.M.I.J. venimos observando en los últimos años un aumento de consultas por sospecha de Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Se puede afirmar que al menos un niño de cada aula presenta TDAH, independientemente del entorno en que se encuentre. Asimismo la incidencia de este trastorno es más frecuente en varones (proporción 4/1).

La hiperactividad, impulsividad y dificultad atencional no son buenos aliados para un adecuado proceso de aprendizaje. Por ello, estos niños cada vez se sienten más desconectados del resto de sus compañeros.

Otra cuestión a tener en cuenta es que, debido a la continua actividad que presentan, reciben tantas reprimendas a lo largo del día que terminan siendo niños frustrados.

De ahí la necesidad de una intervención precoz: proponemos desarrollar un modelo de relajación adaptado a niños, como procedimiento de autocuidado y autocontrol para que éstos adquieran un hábito de vida saludable.

DESARROLLO

Érase una vez un niño que se llamaba Pablito, que sentía como si tuviera dentro un motor que no podía parar. Era como un amigo íntimo porque siempre estaba con él; pero a veces Pablito no tenía ganas de estar a su lado.

Cuando el motor iba fuerte, notaba que los demás se molestaban: agotaba la paciencia de sus padres y maestros que le reñían mucho, acabando siempre castigado. También sus hermanos y compañeros se enfadaban con él.

Un día Pablito nos contó su historia:

Mi madre y yo solemos empezar cada día de la misma forma: "¡Por favor!, ¿puedes quedarte quieto 15 segundos para que te ponga el pantalón?" Vestirme parece una especie de batalla campal para que el brazo entre por la manga del jersey o la pierna por la abertura del pantalón. Después viene lo de tomar el vaso de leche, con suerte sólo me mancho un poquito y no hay que volver a empezar.

Nada más llegar al colegio, los otros niños no quieren estar conmigo porque no entienden mi forma de saludar ni los empujones que doy para poder ser siempre el primero de la fila.

Ya en clase, el profesor me llama continuamente la atención. Raro es el día que no me dice: "Haz el favor de no levantarte más y sentarte bien en la silla"; "¡Qué impaciente!, no me interrumpas, todavía no he acabado de hacerte la pregunta"; "Este cuaderno está muy sucio, hay que ser más ordenado". A la hora del recreo casi siempre acabo en el suelo. ¡Cómo tengo las piernas, llenas de cardenales!

Por fin ha terminado el cole hoy. Pero ya de vuelta a casa, la primera bronca. Mi madre se encuentra a la vecina y empiezan a contarse su vida. Yo, desesperado, me meto en la conversación, y como siempre meto la pata. "No me interrumpas, estamos hablando cosas de mayores" dice mi madre.

A la hora de comer, estoy impaciente porque tengo mucha hambre, así que en cuanto mi madre pone el plato en la mesa ya le estoy metiendo mano y me pongo a comer desesperado.

Después viene lo de las tareas; nunca veo el momento de hacerlas. ¡Qué pereza! Todavía tengo tiempo, las haré más tarde... Al ir a mi cuarto a por la consola, tropiezo con la silla y voy a darme con el quicio de la puerta. Acabo en urgencias con cuatro puntos en la cabeza.

Como siempre, ya es de noche y las tareas sin hacer. Y ahora llega la hora de dormir, lo que me faltaba para rematar el día. No tengo sueño, no quiero acostarme, ¡y más con la peli tan chula que echan en la tele! Miro a mis padres, que están reventados, y cualquiera les dice algo. Mañana será otro día.

Iba pasando el tiempo y cada vez me sentía peor; los problemas eran mayores. ¿Cómo podría cambiar si yo soy así? Ya estoy cansado de oír que si fracaso es por mi culpa, que todo el mundo lo que quiere es ayudarme, que todos se sacrifican por mí... Empecé a sacar malas notas, no tenía apenas amigos y mis padres ya no sabían qué hacer conmigo. Me llevaron a todos los médicos habidos y por haber. Pero yo les pregunto a todos los adultos, padres, profesores y doctores: ¿cómo vosotros desde vuestra sabiduría, no habéis sido capaces de corregir, reorientar o evitar mi fracaso? Cuando se tiene fiebre, puede deberse a unas simples anginas o hasta una importante infección en la sangre. Sospecho que el buen médico no sólo me dará aspirinas, sino que tratará de buscar la causa de mi fiebre, no vaya a ser que los 37°C se conviertan en 40°C. Igualmente mis padres tendrían que informarse sobre cuál es la mejor forma de educarme; así como que los profesores sepan cuales son

los métodos que tienen que utilizar para conseguir mejores resultados conmigo.

Un día, mis padres, ya desesperados, hasta me llevaron a un hospital que estaba muy lejos de la ciudad, en mitad del campo. Después de ir varias veces, les indicaron a mis padres que me vendría bien acudir a un grupo de relajación del que Pilar iba a ser la enfermera responsable. Cuál fue mi sorpresa cuando me encontré en el grupo con otros niños ¡a los que les pasaba lo mismo que a mí! ¡Qué valor tenía esa mujer al responsabilizarse de todos nosotros, con lo revoltosos que éramos!

El primer día que fuimos a relajarnos, Pilar nos dijo que íbamos a aprender a controlar nuestro cuerpo. Para eso, primero debíamos darnos cuenta de qué pasa cuando nos ponemos nerviosos:

¡El corazón late muy deprisa!
¡Nuestra respiración va muy rápida!
¡Y los músculos están tensos!

“Podemos decirles a los músculos y a nuestro corazón que se calmen, que se tranquilicen”. ¿Cómo lo hacemos?

Empezamos con el juego:

“Mi corazón hace bum-bum”

Primero vimos que el corazón se acelera y que respiramos de manera más rápida después de un esfuerzo o un ejercicio físico. Esto es lo mismo que nos pasa cuando nos ponemos nerviosos.

Pilar nos dijo que pusiéramos nuestra mano en el pecho y observáramos cómo los latidos del corazón apenas se notaban. Luego empezamos a correr y saltar al compás de una música y el corazón iba muy deprisa.

Durante varias sesiones aprendimos cómo debíamos **respirar** para relajarnos:

“La tarta de cumpleaños”

Nos enseñaron que para respirar bien, el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca. Nos dieron un papel de seda que nos poníamos delante de la cara como si fuera la vela de una tarta de cumpleaños. Soplábamos y el papel se movía como si se apagara la vela.

Otro cuento fue el de *“Cómo respira la hormiga y el león”*

La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león, que es grande, lo hace rápido y fuerte. Según esto, podemos respirar despacio y flojo o rápido y fuerte.

Nos ayudamos de nuevo con el papel de seda y así observamos que el papel no se movía cuando respirábamos como una hormiguita y sí cuando lo hacíamos como un león.

Ahora ya sabemos que debemos respirar como la hormiga.

Pero para conseguir la relajación, además de respirar despacio, debemos hacerlo como en el cuento *“Tengo un globo en mi barriga”*

Hay que llenar un globo de aire que tenemos dentro de la barriga. Éste se hinchará cuando respiremos por la nariz y se vaciará cuando echemos el aire por la boca. Si nos cuesta trabajo podemos hacerlo tumbados y con un juguete encima de la barriga para poder observar cómo sube y baja.

Al final, aprendimos a relajar los **músculos** con el juego del *“bosque tranquilo”*

Pensamos que somos árboles. Nos colocamos en cuclillas e imaginamos que crecemos lentamente a la vez que nos vamos incorporando. Para crecer aún más, estiramos los brazos todo lo que nos sea posible con la intención de tocar el cielo. Después de florecer el árbol, las hojas caen suavemente a la vez que bajamos poco a poco los brazos.

Otros días hicimos juegos para poner en práctica todo lo que habíamos aprendido:

“La esponja”

Este juego se hace por parejas. Uno de nosotros está tumbado en el suelo y el otro tendrá una pelota suave y blandita, que representará ser una esponja. El que tiene la “esponja” recorre con ella todo el cuerpo de su compañero, como si lo estuviera enjabonando.

“Carcajadas”

Nos dividimos en dos grupos. Uno de ellos debe intentar permanecer lo más serio posible mientras el otro hace cosas para que se rían los niños del otro grupo. Hay un tiempo límite y una vez llegado a él, se cambian los grupos y se vuelve a empezar. El grupo que logre estar más tiempo serio es el que gana.

“Ducha”

Formamos un círculo y uno de nosotros se pone en medio. Los compañeros lo masajeamos con las yemas de los dedos simulando el agua de una ducha. Después nos vamos cambiando hasta que pasemos todos por el centro.

“Frente al espejo”

Nos ponemos un niño frente a otro. Uno de nosotros es el que se mira al espejo y el otro será su reflejo. El que se mira al espejo va realizando gestos y acciones fácilmente imitables para que el otro, que hace de espejo, refleje lo mismo.

“Congelación”

Escuchamos una música de fondo que nos marca cuándo debemos movernos o pararnos. Mientras suena la música, nos movemos libremente por la sala y al quitarla, nos quedamos quietos como si estuviéramos congelados.

Pilar también nos habló de la **imaginación**, que es como abrir una puerta para invitarnos a entrar en una forma de pensar diferente; es como soñar despiertos.

Cerrábamos los ojos y llamábamos a la princesa de la imaginación, diciendo todos juntos: “cataplín-cataplán, que venga la princesa ya”. Después, con voz pausada, nos iba contando una historia agradable y sus palabras nos invitaban a imaginarla. “Parecía que era verdad lo que sólo ocurría en nuestra mente”.

El último día nos enseñaron un juego que viene muy bien para aprender a controlarnos cuando nos enfadamos, el de *“La tortuguita”*

Nos contaron la historia de una tortuguita que se enfadaba con facilidad. Cansada ya de pelearse con sus amigos, decidió un día que, cada vez que se enfadara, se metería muy dentro de su concha y solo saldría cuando su enfado hubiera pasado.

Cada vez que escuchemos la palabra *“tortuguita”* tenemos que hacer como ella: pegar con fuerza los brazos a nuestro cuerpo y meter la cabeza entre los hombros, sintiéndonos muy tensos. Después de esta tensión, la tortuguita asoma la cabeza, sintiéndose ahora muy relajada y feliz.

Por último, Pilar nos dijo que era muy importante hacer los juegos en nuestra casa; por eso, se los enseñaron también a nuestros padres para que supieran jugar con nosotros hasta que fuéramos capaces de relajarnos solos. Además les dijeron las condiciones en las que debíamos realizar los ejercicios (ruidos, luces, temperatura, ropa) así como el horario, duración y frecuencia de los mismos.

Al fin alguien había comprendido lo que nos estaba pasando. Además, al verme reflejado en mis compañeros, me di cuenta que éramos como el resto de los niños, sólo que hasta ahora no habíamos sabido controlar el motor que teníamos dentro siempre encendido. ¡Qué alivio, me habían enseñado a apagarlo!

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

CONCLUSIONES

En la literatura científica existe cada vez más evidencia de que las personas pueden aprender a reducir sus grados de tensión a través de un procedimiento llamado “Relajación”. Con más éxito, cuanto antes se empieza.

En este relato hemos conocido las vivencias de Pablito. Al contar el niño lo que siente, resaltamos la importancia que tiene “ponernos en el lugar de”, enfocando así el problema desde la perspectiva del paciente.

Hemos constatado, una vez más, la eficacia de la actuación de enfermería como parte de la intervención multidisciplinar, aplicando la terapia de grupo. Además de divertirse y aprender de una manera tan natural e innata como es el juego, consiguen controlar sus emociones a través de la relajación.

Incluimos en el tratamiento la participación de los padres y educadores para que practiquen las técnicas de relajación con los niños. Así conseguimos que intervengan activamente en todo el proceso.

BIBLIOGRAFÍA

Soutullo Esperon, C. (2004) “Convivir con niños y adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.” edit. Panamericana.

Mardomingo Sanz, M.J. (2002) “Psiquiatría para padres y educadores.” edit. Narcea.

García-Castrillón de la Rosa, C. (2007) “Ser padres, ¿una misión imposible?.” edit. Glosa.

Mena Pujol, B. Nicolau Palou, R. y otros. (2007) “Guía práctica para educadores: El alumno con TDAH.” Edic. Mayo.

Montañés Rada, F. de Lucas Taracena, M^a T. (2006) “Hiperactividad, déficit de atención y conducta desafiante”. Edit. Ars Medica.

Garth, M. (1991) “Meditaciones para niños 3” Edit. Oniro.

Ortega Quiles, R. (2006) Revista digital “Investigación y educación”.Nº 22.

Cuerpo y mente. “Técnicas de relajación infantil” .En [http: // www. Mundohogar.com/ideas/reportaje.asp](http://www.Mundohogar.com/ideas/reportaje.asp).

Juegos infantiles de relajación. Juegos infantiles para niños. En [http: // www. cosas infantiles.com/d-juegos-relajación.hpml](http://www.cosas infantiles.com/d-juegos-relajación.hpml).

Carbelo Baquero, B. Casas Martínez, F. Romero Llorca, M. La relajación como hábito de salud en niños y jóvenes. En [http: // www. cnice.mec.es/recursos/infantil/salud/relajacion.htm](http://www.cnice.mec.es/recursos/infantil/salud/relajacion.htm).