

Prólogo



Podemos afirmar con rotundidad que el ser humano no nace de repente. Toda persona tiene un proceso de germinación, crecimiento, desarrollo y maduración que le lleva, no solo a la completa formación física, sino a una condición social, estado emocional, inteligencia multifactorial, dedicación profesional...

Desde su gestación hasta su fase adulta, cada individuo se desenvuelve en múltiples escenarios y situaciones. Convive y se relaciona con personas de distintas edades, género, condición social, cultura, etnia... Percibe innumerables estímulos (visuales, auditivos, cinestésicos...), soporta y reprime emociones, aprende de diferentes experiencias y todo ello forjará su personalidad, configurará su autoconcepto y modelará su autoestima, pero sobre todo será el contexto donde se desenvuelva en sus primeros años de vida lo que marcará su pauta de vida. Por tanto, es un hecho que toda persona que acompañe a otra en cualquier momento de su ciclo vital, pero esencialmente desde la infancia hasta la adolescencia, va a generar un "impacto" que oscilará desde lo insignificante y pasajero a lo manifiesto y permanente. Esta huella acompañará siempre al menor, condicionando de forma subconsciente su conducta y sus acciones, tanto de forma positiva como negativa.

Por ello es sumamente importante valorar la participación de quienes van a acompañar a los más pequeños en su crecimiento y desarrollo, pues estos serán "esponjas" que guardarán la información que reciban, siendo la etapa más sensible y delicada de los 0 a los 7 años. Así será, queramos o no.

Este libro está dirigido a toda persona con la responsabilidad de acompañar a un niño o niña en su evolución desde que nace hasta su adolescencia a través de recursos educativos, exponiendo de forma muy sencilla cómo funcionan las emociones y cómo gestionarlas

en el día a día y sobre todo cómo acompañar en el desarrollo de cualquier juego que se realice tanto en grupo como de manera individual. Debemos influir positivamente en los más pequeños, cuidar su autoestima, proteger su cerebro en desarrollo, evitar traumas de la infancia, ayudar a que identifiquen y gestionen de forma óptima las emociones que sienten y, sobre todo, a que aprendan a jugar y practicar cualquier actividad física de forma armónica en un entorno escolar, familiar o social.

La información contenida en muchos de los capítulos está dirigida a los profesionales de la función pública o privada que deseen mejorar y modificar los contenidos de sus programaciones docentes y unidades didácticas. También sirve de orientación y guía para quienes se encuentran preparando un proceso de concurso-oposición ya que se corresponde con el actual marco legislativo, no solo en la especialidad de Educación Física sino en cualquier otra.

Hoy en día, el niño está expuesto a mucha información y sobreestimulación de manera pasiva (telefonía móvil, tabletas, publicidad, televisión, computadoras...) y activa (clases particulares escolares, idiomas, actividades deportivas...). En el caso de actividades, ya sean físicas o intelectuales, suelen llevarse a cabo por distintos profesionales que no siempre poseen la preparación o titulación apropiada. La correcta elección del instructor o monitor a cargo garantizará una respuesta óptima y equilibrada del niño.

Somos responsables del bienestar emocional de los niños. Su cerebro en formación es muy permeable y sensible, por lo que es mi deseo que este libro sirva de guía y ayuda en distintos procesos educativos, siguiendo las últimas tendencias e investigaciones en neurociencia, neuroeducación y neurodesarrollo. Saber cómo funciona el cerebro es indispensable para comprender las distintas conductas y respuestas emocionales que observamos en los niños.

A veces, la situación social o laboral nos "obliga" a delegar en una tercera persona una parte de nuestra responsabilidad educativa (cuidador, abuelos, monitor...). Elijamos siempre la alternativa que mejor se adapte al bienestar e intereses del niño. Nuestra decisión sea cual sea le afectará, sí o sí. Por ello, sería recomendable aunar criterios y que los cuidadores leyeran al menos los cuatro primeros capítulos de este libro, que les ayudarán a entender mejor algunos aspectos madurativos del niño o niña.

Este libro está orientado hacia las acciones más saludables; recuerdo que la Salud no es solo ausencia de enfermedad, sino un completo estado de bienestar social, físico, mental y emocional.

Vamos a entender que las emociones siempre deben ser atendidas y gestionadas. Aprenderemos a mejorar cualquier estado de malestar, no solo en el aula o la pista, sino en el día a día.

Hoy puedo afirmar tras años como maestro y padre, que son los niños y niñas quienes me enseñan a diario a mirar el mundo con ojos nuevos ayudándome a mejorar, a través de sus experiencias y puntos de vista. La frase con la que inicié el libro define perfectamente mi parecer: *“cuando uno enseña, dos aprenden”*.

Para finalizar, he de decir que aquí solo brindo unas pinceladas de cómo organizar sesiones de la manera más positiva, cómo desarrollar los juegos y cómo tratar a un niño, niña o grupo para que estos se sientan protegidos y acompañados en su proceso evolutivo. Mis afirmaciones se basan no solo en mi experiencia docente, sino en el estudio y análisis de multitud de investigaciones científicas contrastadas y contrastables de neurociencia y neuroeducación llevados a cabo por acreditados doctores, catedráticos, psicólogos, biólogos, fisiólogos, pedagogos, médicos... que han innovado y tratado de mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la infancia. He decidido omitir la multitud de referencias científicas para favorecer una lectura más fluida.

Por último, quiero añadir que todas las actividades y juegos planteados en este libro han sido realizados por mí en diferentes centros educativos. He seleccionado aquellos que más han motivado y mejor funcionado. También he de decir que, el Método de Resolución de Conflictos expuesto, lo llevo implementando en colegios de más de 300 alumnos y alumnas desde el año 2015, con unos resultados excelentes. Es un método único y efectivo, pero han de seguirse los pasos que se indican para un resultado óptimo.

También añadir, que he tratado de utilizar un lenguaje inclusivo en el texto, pero no en exceso, para agilizar su lectura, haciendo uso del género masculino y su plural para referirme a más de una persona, o a una de forma genérica. No es mi intención generar un debate o herir sensibilidades, por ello agradezco de antemano la comprensión del lector.

Espero que disfrutes del libro y que te sea de ayuda como me ha servido a mí, ya que *el juego acaba de comenzar...*

Óscar Martínez

Rel

91. Ovejas relajadas

(Colchonetas) Individual. Tumbados bocarriba sobre colchonetas, sin moverse ni hablar, se focaliza la atención en la respiración abdominal.

Espacio de juego. Interior.

Edad recomendada: +8 años.

Desarrollo. Todos los participantes distribuidos por el espacio de juego, tumbados bocarriba sobre colchonetas, permanecen en silencio el máximo tiempo posible concentrados en su respiración. Siguiendo las indicaciones del educador colocarán una mano sobre su abdomen, tomando consciencia de cómo este se eleva y desciende con cada inspiración y exhalación. Cada niño centra su atención en el recorrido del aire que toma suavemente por la nariz y sale por la boca. El educador acompañará sus respiraciones, contando hasta 4 al inspirar y 5 al espirar. Cuenta que alargará paulatinamente: 4-6, 5-7, 5-8...

Variantes. Tumbados bocarriba con una pelota u otro objeto ligero sobre el estómago, se observa como este sube y baja.

Por parejas, el acompañante soplará de forma suave y agradable por todo el cuerpo del compañero que permanece tumbado sobre la colchoneta con los ojos cerrados.

Por parejas, el acompañante hará rodar una pelota pequeña por las extremidades de su compañero de forma lenta y suave.

Podemos incluir en esta sesión música de relajación.

Observaciones. Es posible que alguna risa rompa el silencio y altere la dinámica, por ello antes de comenzar, los niños deben entender la importancia de la respiración y sus efectos beneficiosos en el cuerpo, así como respetar la concentración necesaria para realizar correctamente este ejercicio.

Se pueden usar materiales adicionales que faciliten la comodidad, como esterillas, mantas, cojines...