

# Descarga de tensión de los niños en tiempo de pandemia

Palafox Guarnero, Mónica Lorena

2020-10-09

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4747>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Descarga de tensión de los niños en tiempo de pandemia**

Mónica Lorena Palafox Guarnero

Publicado en “Síntesis”, el 09 de octubre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202010091046592684#>

No es extraño escuchar que, durante esta pandemia, nuestra actividad física se ha reducido de manera importante. Los adultos, no la tienen nada fácil. Si bien algunos de ellos seguirán desde casa realizando las tareas del hogar, el trabajo de oficina, en el mejor de los casos. Además del apoyo académico para sus hijos.

Los niños al igual que los adultos acumulan tensiones. Ellos no viven en un mundo ajeno al nuestro, y es por ello que tienden a reducirla a través del movimiento y el juego. Muchas veces se les exige que estén quietos más allá de su capacidad y cuando esto ocurre, tanto la tensión como el exceso de energía se incrementa, lo que genera a mayor agitación y a la falta de atención.

Por lo anterior es más efectivo tratar directamente con la causa, la necesidad de moverse. Es decir, programar actividades físicas durante el día. Es tan importante como el tiempo que pasan frente a la televisión, celular, tableta o computadora, mientras reciben sus clases.

Si cuenta con poco espacio en su domicilio, puede mover los muebles y levantar los adornos de la casa, con la intención de abrir un espacio seguro donde el niño tenga la oportunidad de realizar su activación física.

Pruebe actividades como brincar la cuerda o el avioncito, o simplemente con un globo haciendo las veces de una pelota y un pedazo de cartón para usarlo como raquetas.

Pregúnteles a sus hijos ¿has visto alguna vez cómo se sacuda la gelatina?, ¿puedes hacer temblar tus hombros?, ¿puedes dejar flojitos tus brazos para que se muevan como gelatina? mueve como gelatina tu cadera, rodilla, piernas, todo tu cuerpo.

Todos hemos visto la gran imaginación de los niños, así que imagina junto con ellos que cazarás a un león. Para ello pídales que caminen de cuclillas, rueden sobre su cuerpo o se arrastren en el piso para ocultarse del león que está muy cerca.

Finalmente, los juegos donde el niño puede estirar los brazos, a los lados y hacia arriba, le brindará un gran descanso cuando las actividades de escritura son arduas.