

# Programa para una escuela infantil feliz y relajante

*Primera medida: Llegar 15 minutos antes a nuestro trabajo.* En Japón se llega incluso una hora antes y se tiene una reunión previa todos los días para preparar la jornada.

En esos 15 minutos, podemos realizar una relajación mental, simplemente cerrando los ojos y visualizando el día que vamos a afrontar de manera positiva. En muchos casos se trata de cambiar el «ya verás como hoy...» a convertir en realidad los «ojalá».

También podemos poner una música de bienvenida, con la que recibir a los pequeños, una música alegre –pero sin pasarnos–, o algo relajante, depende de nuestra pretensión.

**Trabajar a gusto nos hace rendir más. Un docente relajado y sano es un docente más eficaz. Por ello planteo una PROPUESTA que nos sirva para convertir nuestras escuelas infantiles en un oasis al que queramos ir, y no un lugar del que queramos huir.**

**Juan Carlos López**

La música relajante debería sonar no sólo en las aulas sino en los pasillos. Es increíble cómo nos puede cam-

biar el ánimo una determinada música.

*Segundo: La escuela debe tener un olor agradable. Debemos cuidar la decoración.* Hay pequeños detalles que, sin ser nosotros conscientes, van influyendo en nuestro estado de ánimo: una fragancia agradable, un póster relajante en alguna de las paredes donde estén los docentes, frases relevantes en sitios estratégicos: «Esto no es una escuela, es una familia», «La Infancia es un viaje no una carrera», «Prefiero tener paz a tener la razón», «La vida

complica las cosas, las personas eficaces son las que deben simplificarlas», «El éxito sólo viene antes que el trabajo en el diccionario, todo lo bueno que te pasa en la vida te lo mereces pero se paga por adelantado», «La suerte es aprovechar el azar»... Se trata de «pequeñas conspiraciones» que van a propiciar un día mejor.

Al hablar de la decoración, es imprescindible tener presente que hay que ir renovando la decoración infantil de las paredes: «con cada póster que amarillea, amarillea la persona que lo mantiene», sé que muchas veces nos cuesta quitar ese dibujo que hace siete años nos quedó tan bonito, pero cada año partimos de cero, ¡renovaos!

Tenemos que provocar en los pequeños un «¡Hala que bonito!» diariamente.



*Planificar «momentos gambas» para los docentes.* Se trata de buscar en el horario del día, momentos distendidos de encuentro: una relajación, «charlar una infusión» compartida, un achuchón amable –permitir tocarnos–, conversar de escuela, de niños, pero también de vida... Cuidar todos estos momentos, planificando una comida en el día del maestro, Navidad o fin de curso, celebrar los cumpleaños, tener un detalle en el día del maestro (algo tan sencillo como un marca páginas con

un poema educativo, una pequeña libreta con una viñeta «educativa» de Mafalda que nos haga sonreír...)

*Antes de salir realizar diez minutos de limpieza mental,* con música, nuevamente cerrar los ojos y respirar, una pequeña relajación, incluso programar una pequeña sesión de masaje entre docentes, con cinco minutos valdría, este tiempo que nos puede parecer que no tenemos, lo ganaremos en calidad en nuestras familias, pues dejaremos todo el ruido mental ocasionado por el trabajo, o al menos parte de él, se trata de cambiar cantidad por calidad.

*Semanalmente programar momentos de relax y masaje* como parte de la formación y bienestar.

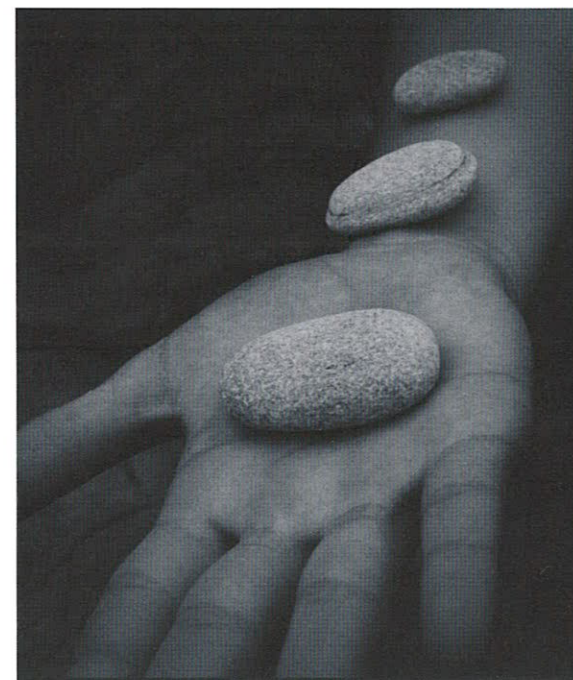
*Mensual y trimestralmente fijar momentos de relajación.*

*Cuidar especialmente los momentos críticos:* inicio de curso, fin de trimestre, carnavales, fiesta de la escuela, semana cultural, cumpleaños... En estos momentos, se deben hacer relajaciones más largas, y más momentos de «gambas», cuidando los detalles.

*Conspirar. Y esto, ¿qué quiere decir?:*

• Pues, poner libros de lectura positiva en servicios (minilibros como «Todo sucede para bien», «99 maneras de ser feliz»...) que harán que hasta de situaciones íntimas salgamos con una sonrisa y con un pensamiento positivo en la cabeza.

- Programar **CURSOS DE FORMACIÓN RELAJANTES** a lo largo del año.
- Estudiar la colocación en las reuniones para evitar discusiones: la persona que se sitúa enfrente de ti, tiene muchas opciones de llevarte la contraria, es mejor buscar una distribución en mesa redonda. Debemos cuidar también la manera de hablar: toda frase que empieza por «ti», o «tú», puede ser agresiva, y es mejor cambiar por su equivalente «mí» o «me», por ejemplo: en vez de ¿Por qué tú llegas tarde?», es mejor decir: «A mí me molesta cuando llegas tarde». Casi siempre «Es preferible tener paz a tener la razón».
- Recordad que la crítica se hace en privado y el halago en público.

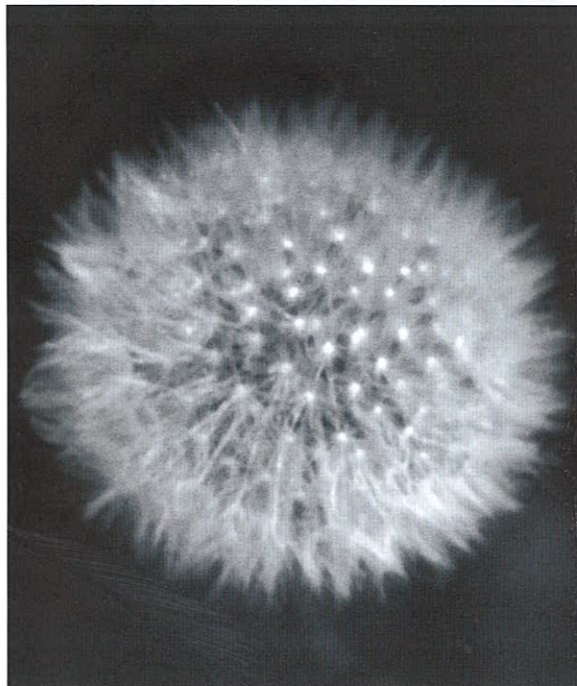


- Cuidarnos también físicamente: hidratarnos en el trabajo, buscar una alimentación sana... Para ello se debe facilitar que siempre haya botellas de agua, un frutero con fruta rica y apetitosa, gran variedad de infusiones...

### Con los pequeños

Con los niños y las niñas podemos sembrar RELAJACIÓN, algunos ejercicios son:

- «Olemos la FLOR y soplamos la VELA»: simulamos que tenemos una flor en una mano para oler y una vela en la otra para apagar.



- «Imaginamos que somos GLOBOS» que nos hinhamos y partiendo de la posición de sentados, nos vamos elevando, hasta llegar arriba, y entonces pinchamos el globo y nos dejamos caer.
- «Imaginamos que somos MARIPOSAS», volamos como tales, y de repente nos convertimos en capullos de mariposas, y nos dejamos caer, para salir poco a poco como las orugas y nos ponemos de pie nuevamente.

Realizaremos ejercicios sencillos de AUTOMASAJE: caminamos con los dedos por el cuerpo, nos hacemos pellizquitos, nos damos palmadas por el cuerpo, nos frotamos nuestro cuerpo y finalmente nos acariciamos.

Deberíamos enseñar a dar un abrazo, y darnos un abrazo diario.

Y cuando cantemos... ¡CANTAD PONIENDO EL ALMA!

Podemos dar un MASAJE a los niños y las niñas, y a partir de 2 años nos pueden imitar los pasos,



es muy recomendable el masaje Thai (Nuad thai) que se hace con ropa.

Tendremos un repertorio de buena MÚSICA relajante, incluyendo NANAS.

CUIDAREMOS LA MANERA DE HABLAR, no sólo el tono sino también las palabras. Nunca se dice que «no se grita gritando».

No olvidéis crear la escuela que desearías para vuestros hijos. ■