

HABILIDADES DE RELAJACIÓN

Hoja de habilidades para cuidadores

El estrés y la ansiedad están relacionados con las sensaciones físicas de nuestro cuerpo. La habilidad de relajación de la respiración abdominal pausada nos ayuda a reducir estas sensaciones físicas desagradables, lo que a su vez nos ayuda a sentirnos tranquilos y en control.

En el video, nuestra amiga eriza estaba nerviosa antes de su competencia de baile. Sentía muchas sensaciones físicas desagradables en su cuerpo. Gracias a su amiga la tortuga, ella utilizó la respiración abdominal pausada para calmarse y controlar su nerviosismo hasta que terminara la competencia.

Resumen de las **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- La respiración abdominal consiste en respirar lenta y profundamente a un ritmo constante. Al bajar la velocidad de la inhalación y alargar la exhalación, su hijo puede utilizar la respiración para controlar sus emociones.
- La respiración abdominal equilibra el dióxido de carbono y el oxígeno en el cuerpo de los niños, con lo cual se suspende su respuesta de lucha, huida o parálisis. Esto hace que su mente y su cuerpo regresen a un estado de calma.

Practicar las habilidades

- Modele y practique estrategias de relajación con su hijo de manera proactiva. Por ejemplo:
 - “Me estoy sintiendo muy nerviosa ahora, así que voy a hacer cinco respiraciones abdominales para calmarme. ¿Hagamos juntos las respiraciones?”.
- Haga comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que su hijo utilice la respiración abdominal pausada. Por ejemplo:
 - “¡Qué bien que hiciste respiraciones abdominales justo antes de hacer tu tarea!”.
 - “_____, vi que acabas de utilizar la respiración abdominal pausada justo cuando empezabas a enojarte. ¡Bien hecho!”.

Comience con esto →

- Utilice la respiración abdominal pausada para ayudarse a usted mismo y a su hijo a hacer una conexión a tierra después de actividades muy estimulantes como un juego o algún deporte, o para la transición de una actividad a otra en casa.
- También puede practicar y modelar esta habilidad para su hijo como una forma de manejar emociones desafiantes, como sentir miedo o enojo.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo o colocar en algún lugar de la casa para reforzar y practicar la respiración abdominal pausada.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Respiración abdominal pausada

Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



1

Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



2

Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



3

Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.



4

Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



5

Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

¿Cuándo puedes practicar la respiración abdominal pausada?



Haz tu propio dibujo