

HIGH SCHOOL

HABILIDADES DE RELAJACIÓN

Hoja de habilidades para cuidadores

Los estudiantes de high school hacen demasiadas cosas. Muchas veces tienen que hacer malabares entre las tareas escolares, las actividades extraescolares, los trabajos remunerados y sus relaciones con amigos y familiares. También tienen que lidiar con asuntos más importantes, como la formación de su identidad, lograr ser independientes y prepararse para el futuro.

En este video, los adolescentes aprenden que el estrés, la ansiedad y la frustración que suelen ir de la mano con estas experiencias producen sensaciones físicas incómodas debido a nuestra respuesta de lucha, huida o parálisis. Las habilidades de relajación efectivas, como la respiración abdominal pausada, ayudan a calmar el cuerpo y disminuyen la intensidad de estas sensaciones desagradables.

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

- Cuando observe que su adolescente está ansioso, frustrado o preocupado, anímelo a dejar de hacer lo que está haciendo y dedicar unos minutos a practicar la respiración abdominal pausada.
- La respiración abdominal para relajarse es diferente de la respiración que hacemos de manera automática. Si su adolescente dice “ya lo he intentado”, anímelo a que lo intente de nuevo. Darle información sobre por qué la respiración abdominal es útil, puede aumentar su disposición a intentarlo.
- Anime a su adolescente a practicar la respiración abdominal cuando esté tranquilo. Estará más preparado para utilizar esta habilidad en el momento en que la necesite si la ha practicado antes.

Comience con esto →

- Respiren juntos. Dedique cinco minutos después de la cena o antes de acostarse para hacer algunas respiraciones de relajación juntos.
- Pueden colocar la siguiente imagen en algún lugar de la casa, como la cocina o el baño. De este modo, la pueden utilizar como un recordatorio para practicar algunas respiraciones abdominales a lo largo del día.
- También le puede sugerir a su adolescente que utilice aplicaciones como Calm, Headspace o Shine, que ayudan a guiar la respiración abdominal pausada y recomiendan programar momentos durante el día para practicarla.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su adolescente o colocar en su 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.

Mantén un registro para programar cuándo utilizarás las habilidades de relajación. Incluye también actividades de autocuidado.

Domingo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

--	--	--	--	--	--	--