



Hoja de habilidades para cuidadores: high school

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.



HABILIDADES DE RELAJACIÓN

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

Respiración abdominal pausada

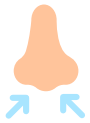
Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



- 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

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