



Hoja de habilidades para cuidadores: middle school

La middle school puede ser una etapa estresante para los adolescentes. Al mismo tiempo que tienen que manejar las exigencias de una carga de trabajo cada vez más desafiante, también tienen que lidiar con la ansiedad que les producen cuestiones como la formación de su identidad y la búsqueda de una mayor independencia. Estas emociones pueden ser difíciles de experimentar, pero se hacen más fáciles cuando se cuenta con habilidades de relajación.

Como se destaca en el video, el estrés y la ansiedad a menudo producen sensaciones físicas 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.

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 hijo de middle school 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 hijo de middle school 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 hijo de middle school 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.
- Si usted ve que su hijo de middle school está utilizando estrategias de respiración abdominal pausada, asegúrese de hacer un comentario positivo por sus esfuerzos.

Comience con esto →

- Respiren juntos. Dedique cinco minutos después de la cena o antes de acostarse para hacer algunas respiraciones de relajación juntos.
- Una vez que hayan practicado juntos un par de veces, incorpore a otros miembros de la familia. Pídale a su hijo de middle school que les enseñe a sus hermanos, abuelos o amigos cómo hacer la respiración abdominal pausada.
- También le puede sugerir a su hijo de middle school que utilice aplicaciones como Calm, Headspace o Shine, que ayudan a guiar la respiración abdominal pausada.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo 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.

Utiliza el espacio de abajo para pensar en qué momentos podrías practicar la respiración abdominal pausada:

Antes de acostarse.

Antes de un examen importante.

Antes de hacer ejercicio.

Por las mañanas, en la escuela.

Antes de iniciar una discusión con algún amigo.

Al aire libre, al sentarse y disfrutar la naturaleza.