

Habilidades de relajación

Las y 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 amistades 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, las y 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. 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 verás 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, tu hija o hijo puede utilizar la respiración para controlar sus emociones.
- La respiración abdominal equilibra el dióxido de carbono y el oxígeno en su cuerpo, 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 observes que tu adolescente siente ansiedad, frustración o preocupación, anímale 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 tu adolescente dice “ya lo he intentado”, anímale a intentarlo de nuevo. Darle información sobre por qué la respiración abdominal es útil, puede aumentar su disposición a intentarlo.
- Anima a tu adolescente a practicar la respiración abdominal cuando esté en calma. Podrá utilizar esta habilidad en el momento en que la necesite con más facilidad si la ha practicado antes.

Comienza con esto →

- Respiren al mismo tiempo. Dedicar cinco minutos después de la cena o antes de acostarse para hacer algunas respiraciones de relajación.
- 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 puedes sugerir a tu adolescente que utilice apps 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 puedes compartir con tu adolescente, o colocar en tu casa para reforzar y practicar la respiración abdominal pausada.

Respiración abdominal pausada

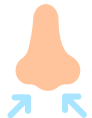
Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando sientas tranquilidad y cuando sientas estrés o ansiedad.



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

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