

# Habilidades de relajación

La middle school puede ser una etapa estresante para las y 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 pueden producir 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 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 el cuerpo de niñas y 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 observes que tu hija o hijo de middle school siente ansiedad, frustración o preocupación, pídele que deje de hacer lo que está haciendo y dedique 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 hija o hijo de middle school dice “ya lo he intentado”, pídele que lo intente de nuevo. Darle información sobre por qué la respiración abdominal es útil, puede aumentar su disposición a intentarlo.
- Anima a tu hija o hijo de middle school 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.
- Si ves que tu hija o hijo de middle school está utilizando estrategias de respiración abdominal pausada, asegúrate de hacer un comentario positivo por su esfuerzo.

## Comienza con esto→

- Respiren al mismo tiempo. Dedica cinco minutos después de la cena o antes de acostarse para hacer algunas respiraciones de relajación de forma conjunta.
- Una vez que ustedes dos hayan practicado un par de veces, incorpora a otras personas de la familia. Pídele a tu hija o hijo de middle school que les enseñe a sus hermanas o hermanos, a la abuela, un tío o amistades cómo hacer la respiración abdominal pausada.
- También le puedes sugerir a tu hija o hijo de middle school que utilice apps como Calm, Headspace o Shine, que ayudan a guiar la respiración abdominal pausada.

**En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu hija o hijo, o colocar en tu casa para reforzar y practicar la respiración abdominal pausada.**

# Respiración abdominal pausada

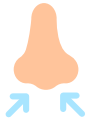
Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando sientas tranquilidad y cuando sientas estrés o ansiedad.



- 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.

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

Antes de acostarte.

Antes de un examen importante.

Antes de hacer ejercicio.

Por las mañanas, en la escuela.

Antes de iniciar una discusión con alguna de tus amistades.

Al aire libre, al sentarte y disfrutar la naturaleza.