

Tips de relajación para chicos y grandes

HANNAH KAHN PSICOTERAPIA



En estas semanas muchas personas están experimentando mayores niveles de ansiedad.

La ansiedad es una respuesta normal al estrés, pero cuando se eleva mucho puede interferir con la vida saludable. Si sientes que tu ansiedad ha aumentado intenta los siguientes ejercicios para encontrar alivio. Estos mismos ejercicios pueden ser llevados a cabo por niños si un adulto les enseña cómo hacerlo.

Respiración profunda

Cuando te sientas ansioso/a, tal vez notes que tu ritmo cardíaco aumenta y tu respiración se acelera. Puedes también sentir mareo o como si te fueras a desmayar. Controlar tu respiración puede ayudarte a relajar tu cuerpo y tu mente.

1. Busca sentarte en un lugar cómodo y seguro. Pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen. Tu abdomen debe moverse más que tu pecho cuando inhalas profundamente.
2. Inhala lentamente siguiendo un ritmo regular a través de tu nariz. Observa y siente tus manos mientras lo haces. La mano que está sobre tu abdomen debe moverse un poco mientras que la mano sobre tu pecho permanece quieta.
3. Repite este ejercicio por lo menos 10 veces o hasta que sientas que baja tu nivel de ansiedad

Visualización

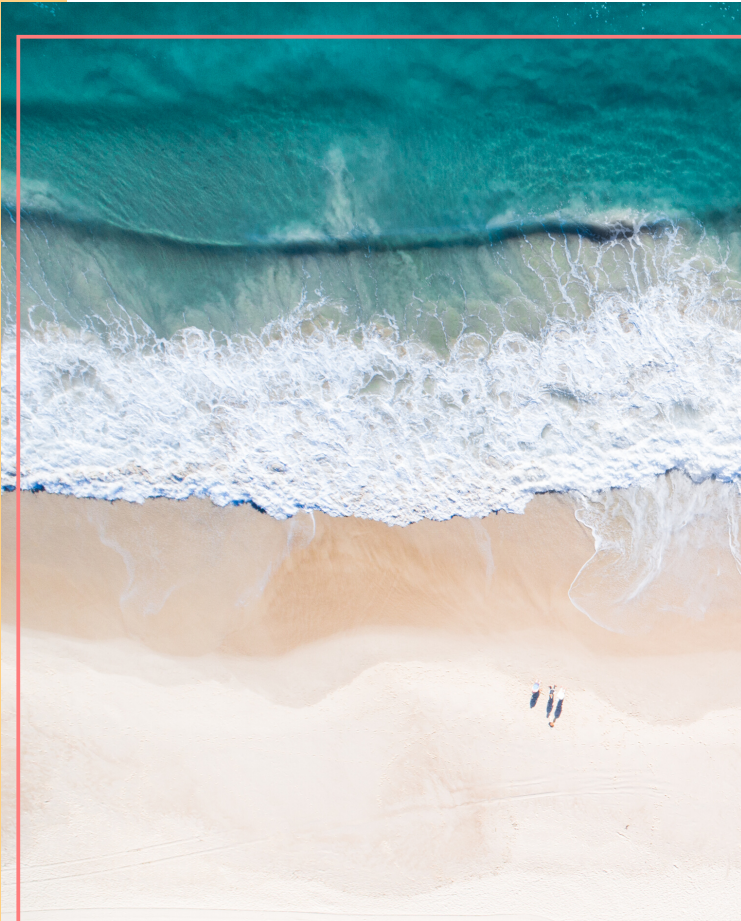
Cuando te empieces a sentir ansioso, siéntate en un lugar silencioso y cómodo. Piensa en un escenario que te parezca muy relajante. Puede ser un lugar real o imaginario que te produzca mucha calma, felicidad y seguridad. Piensa en cada detalle que encontrarías si estuvieras ahí. Cierra los ojos e inhala a través de tu nariz y exhala por tu boca a un ritmo regular. Visita ese lugar en tu mente cada que te sientas ansioso/a.



Relajación muscular

Para un alivio rápido de la tensión muscular durante momentos de ansiedad prueba lo siguiente:

1. Busca un lugar callado y cómodo. Cierra los ojos y enfócate en tu respiración. Inhala lentamente por tu nariz y exhala por tu boca.
2. Forma un puño con tu mano y apriétalo fuertemente por algunos segundos. Siente la tensión que hay en tu mano.
3. Abre lentamente tus dedos y pon atención a cómo se siente esto. Podrás sentir la tensión abandonando tu mano. Te sentirás más ligero y relajado.
4. Continúa tensando y relajando varios grupos musculares de tu cuerpo, desde tus manos, piernas y hombros hasta los pies. Puedes ir de arriba hacia abajo o al revés. Evita tensionar músculos que has lastimado o que te duelen.



La tensión muscular puede dificultar el manejo de la ansiedad.

Relajación por conteo

Contar es una forma simple de aliviar la ansiedad. Cuando te sientas ansioso busca un lugar silencioso y cómodo donde puedas sentarte. Cierra tus ojos y cuenta lentamente hasta el 10 o, si es necesario, empieza de nuevo y cuenta hasta el 20 o hasta un número más grande. Sigue contando hasta que sientas que baja tu ansiedad. Algunas veces el alivio se da rápidamente, otras veces tarda más tiempo. Mantén la calma y sé paciente. El contar relaja porque le da a tu mente algo en lo que se puede enfocar distinto a la ansiedad. Es una buena herramienta si estás en un lugar como una tienda o el camión, en donde es difícil llevar a cabo los otros ejercicios descritos.



Manente presente

El mindfulness es la práctica de estar presente en el aquí y el ahora, de forma tranquila y sin juicios. Mantenerse presente puede ayudarte a crear un estado de calma cuando estás teniendo muchos pensamientos y tu ansiedad empieza a aumentar. Para lograrlo puedes intentar lo siguiente:

1. Busca un lugar callado y cómodo y cierra tus ojos.
2. Pon atención a tu respiración y a cómo se siente tu cuerpo.
3. Ahora cambia tu atención hacia lo que te rodea. Piensa qué está pasando fuera de tu cuerpo. Siente, escucha, huele y observa lo que está a tu alrededor.
4. Cambia tu foco de atención varias veces de tu cuerpo a tu alrededor y de vuelta a tu cuerpo hasta que tu ansiedad empiece a disminuir.

Interrumpe tus pensamientos ansiógenos

En ocasiones la ansiedad nos hace pensar cosas dañinas, que son falsas o que nos hacen sentir peor. Trata diferentes formas de interrumpir ese ciclo de pensamientos ansiógenos como cantar una canción alegre o graciosa, escoger un pensamiento agradable como pensar en un ser querido, un lugar que te guste mucho o algo bueno que va a suceder ese día como la hora de la cena o la hora de la cama. Escucha algo de música o lee un libro