



B & R EMERGENCY TRAINING AND RESPONSE CORP.
 501(C)3 ORGANIZACION SIN FINES DE LUCRO

REFERENCIA RÁPIDA
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

En ocasiones necesitamos tiempo aparte en silencio para relajarnos. He aquí unas técnicas de relajación simples que pudiesen ser útiles durante éstos tiempos difíciles.

Si usted o alguien que conozca demuestra síntomas de depresión, pensamientos de suicidio, agresividad o simplemente esté fuera de control, por favor llame al 911 y busque atención médica.

RESPIRACIÓN PROFUNDA

1 Siéntese cómodamente con su espalda derecha.

Bremergency.org

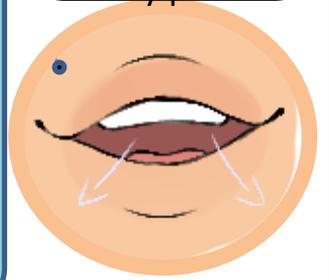
2

Coloque una mano sobre su pecho y su otra mano sobre su abdomen

3 Respire por su nariz

4 Exhale por su boca, empujando todo el aire que pueda.

La mano sobre su abdomen debe levantarse y la que está en su pecho se debe mover muy poco.



Contracte sus músculos abdominales al exhalar

ESTIRAMIENTO

1

Respire profundamente



2

Levante sus hombros hacia sus orejas



Sostenga 3 - 4 segundos

Y suelte

3



B&R2021

Repita los **movimientos de hombros** 3 a 5 veces.



Sostenga 5 - 10 segundos

4

Comience mirando hacia delante y mueva el mentón a la derecha, hacia el hombro. Regrese al centro y repita el mismo movimiento hacia el lado izquierdo.

Repita los **giros de mentón** 2 a 3 veces.

5



Comience con la cabeza al centro

Incline la cabeza hacia la derecha e intente tocar su hombro con la oreja

6



Sostenga 5 - 10 segundos

7



Regrese al centro

8

Repita el paso 6 hacia la izquierda



Sostenga 5 - 10 segundos

Repita las **inclinaciones de cabeza** 2 a 3 veces.

9



Sostenga 10 segundos

Coloque las palmas de las manos en la espalda baja y doble sus rodillas mientras empuja con su espalda hacia las manos

Repita **estirar la espalda** 2 a 3 veces.

10



Sostenga 10 segundos



Levante su brazo derecho hacia arriba y dóblelo detrás de su cabeza. Hale el codo derecho hacia el centro con su mano izquierda. Repita con el brazo izquierdo.

Repita **halón de codo** 2 a 3 veces.

Esperamos que haya disfrutado estos ejercicios y que le ayuden a mejorar su estado de ánimo. Visite nuestra página de internet para más información a cerca de nuestros esfuerzos de socorro ante desastres y esfuerzos de entrenamiento @ **BRemergency.org**

Este documento y su contenido se considera propiedad intelectual y no debe ser reproducido sin autorización.