

Te enseñamos a controlar la ira, la ansiedad y el estrés

YO ME RELAJO, TÚ TAMBIÉN



Relajémonos juntos

- Esto te tomará solo 10 minutos
- Puedes realizarlo antes de acostarte
- También puedes hacer estos ejercicios cuando te sientes molesto por algo
- Y cuando te sientas agobiado por las actividades del día



Manos y brazos

- Imagina un limón en tus manos, vas a exprimirlo
- Exprimeeeeeee, saca todo el jugo
- Listo!!!



Ahora cambia de mano, exprimeeee

Saca todo el jugo

Listo!!!



Brazos y Hombros

- Imagina que eres un gato muuuuy flojo
- Estírate, tira tus brazos hacia arriba y tíralos hacia atrás por tus orejas
- Ahora deja caer los brazos, ¿Estás más relajado?
- Intentémoslo de nuevo
- Vamos ESTIRAAAAAA, trata de tocar el techo, Bieeen!!!
- Vamos una última vez, estiraaaaaa

Listo!!!



Hombros y Cuello

- Ahora eres una tortuga, estás tranquilamente sentada en una roca, con un bello sol que te mantiene calentito
- Pero ¡OH NO!, se acerca el peligro... VAMOS, ENTRA RÁPIDO EN TÚ CAPARAZÓN!!!
- Pon tus orejas entre tus hombros, encógete!!!!
- Listo!!!!!!! El peligro pasó, sal de la caparazón y toma el cálido sol de nuevo...
- Pero nooo, peligro otra vez!
- Rápido a la caparazón!!!!
- Pasó de nuevo el peligro, relájate!!!



Mandíbula

- Mmm comamos un rico chicle, pero es muy grande y está duro, muerde fuerteeee!!!



- Mueve toda tú boca

- Listo! Ese chicle ablandó.. Ahora bótalo y toma otro chicle

- ¡Oh, está peor que el anterior!!!

- Vamos masticaaaa, tú puedes!... Bien, ahora bota ese chicle.

- Que bien se siente ahora nuestra boca, más relajada.



Cara y Nariz



- Se acerca una molesta mosca, NOOOO!
- Y se ha posado en tú nariz, trata de quitarla, pero sin usar tus manos, solo mueve tu nariz!
- Arruga la nariz lo que más puedas
- ¡Bien!, se ha ido la mosca, pero... ¡NO! Ha vuelto
- Arruga la nariz, lo que más puedas
- ¡Bien! Se fue esa molesta mosca, ¡Al fin!



Pecho y Pulmones

- IMAGINA QUE ERES UN GLOBO



- Respira lo que más puedas y comienza a inflarte, Toma aire por tu nariz

- Ahora desinfla el globo, bota el aire por tu boca

- Ahora lo harás más lento

- Llénate de aire, respira por tu nariz, aguanta la respiración y cuenta hasta 3 en tu mente

- Ahora bota suavemente el aire por tu boca, Suelta!!!!

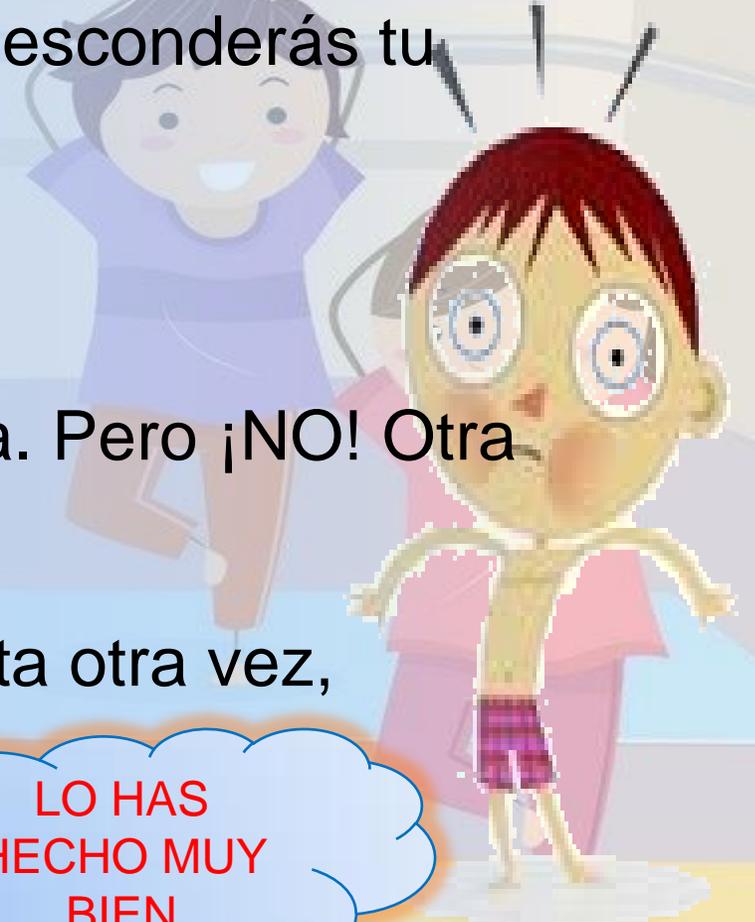
- ¡Bien! Estás más relajado



Estómago

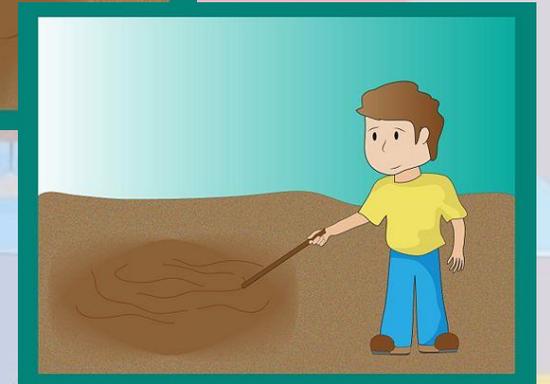
- Imagina que quieres pasar a través de una estrecha valla, pero no puedes!
- Intenta pasar, para eso aguantarás la respiración y esconderás tu guatita
- Vamooos, estamos pasando, sigue asi!!!
- **LO HAS LOGRADO!!!!** Bota el aire y saca tu guatita. Pero ¡NO! Otra valla
- Vuelve a aguantar la respiración y esconde la guatita otra vez, Vamooos, estás pasando otra vez! ¡Bien!
- Lo has logrado otra vez, SUELTA AAA!

LO HAS
HECHO MUY
BIEN



Piernas y pies

- Ahora estamos descalzos, dentro de un pantano lleno de barro espeso
- Mueve tus dedos del pie dentro del barro, necesitarás tus piernas para empujar... Empuja hacia dentro
- Ahora sale fuera del barro, puedes relajarte.
- Vuelve al barro, el barro está más duro
- Empuja más fuerte
- Ahora sal de nuevo
- Estás totalmente relajado





Muy bien ahora estás más **relajado** y podrás hacer mejor tus quehaceres.

Recuerda si te sientes **enojado, ansioso o estresado** puedes realizar alguno de los ejercicios para **relajarte**