



Ejercicio de relajación

¿Qué es la relajación?

La relajación es un método para manejar el estrés y lograr equilibrio en nuestra vida. Los ejercicios de relajación le pueden ayudar a enfrentar las situaciones estresantes cuando éstas se presenten. La relajación es una actividad agradable y divertida que puede compartir con su bebé, así su hijo(a), no sólo se beneficiará de los ejercicios sino que también tendrá recuerdos hermosos de los momentos que pasaron juntos. Los niños también pueden aprender ejercicios de relajación desde muy pequeños, igual que como se les enseña a lavarse los dientes, orar, ser cortés, comer a sus horas, etc.

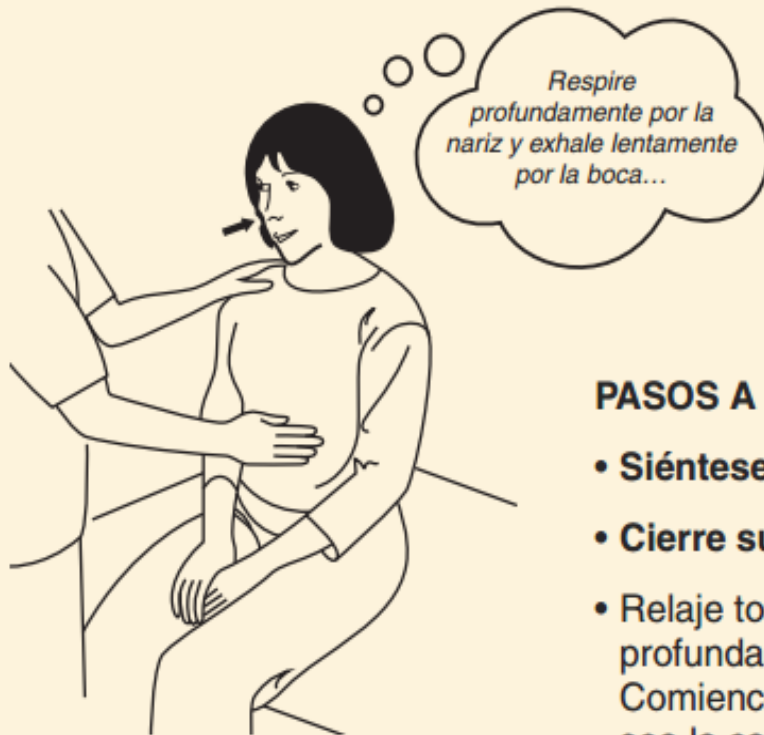
HE AQUÍ ALGUNAS PAUTAS A SEGUIR PARA QUE LE SEA MÁS FÁCIL RELAJARSE

1. ¡Practique, practique y practique!
2. La meta: Relajarse sin hacer los ejercicios.
3. Mientras se prepara para relajarse:
 - Elija un ambiente tranquilo y agradable, con pocas distracciones.
 - Elija una hora del día en que haya menos probabilidad de ser interrumpida y por lo menos una hora después de una comida. Por ejemplo, al despertarse y antes de irse a dormir. También, trate de hacerlo a la mitad de su día, especialmente *justo antes* de hacer algo difícil o *justo después* de enfrentarse a una situación estresante.
 - Escoja una posición cómoda.
 - Intente no preocuparse acerca de si lo está haciendo bien o no. Si comienza a tener pensamientos que la distraen, vuelva suavemente su mente al estado de relajación.



Ejercicio de relajación

USANDO SU RESPIRACIÓN EN LA RELAJACIÓN



PASOS A SEGUIR:

- **Siéntese cómodamente.**
- **Cierre sus ojos.**
- Relaje todos sus músculos de la forma más profunda y completa que sea posible. Comience con algún extremo de su cuerpo (ya sea la cabeza o los pies) y centre su atención en cada músculo, relajando uno por uno a la vez. Deje que todo el peso de su cuerpo descansa en la superficie en donde está sentada.
- Concéntrese en su respiración y respire de forma natural por la nariz. Cuando bote el aire, bote sus preocupaciones y diga una palabra breve que usted haya elegido para repetir (por ejemplo, la palabra “relájate” o “tranquila”).
- Al principio, repita estos pasos por unos 10 minutos, hasta que se acostumbre a producir la sensación de relajación. Su meta es ser capaz de alcanzar esta sensación en un minuto o menos y cuando usted lo desee. De esta forma, usted misma puede otorgarse un momento de relajación a cualquier hora del día.
- Antes de abrir los ojos, recuerde retener simultáneamente la sensación de relajación y estar alerta. Esto le será útil cuando vuelva a sus actividades cotidianas.

Este método está descrito en el libro llamado *The Relaxation Response* by Herbert Benson (New York: Avon Books, 1975).