



Una guía para practicar la relajación

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para aprender a relajarse.

Abajo se encuentran tres (3) métodos de relajación. Son simples y funcionan. Trate de ponerlos en práctica una o dos veces por día. Elija una hora y un lugar donde pueda estar solo. Con práctica, puede utilizar estas habilidades en cualquier lugar, en cualquier momento, para ayudarse a lidiar con los altibajos de la vida diaria.

1 RESPIRACIÓN PROFUNDA

La respiración lenta y profunda es una forma de liberar la tensión. Puede sentarse, ponerse de pie o recostarse para practicar este tipo de respiración.

1. Colóquese una mano sobre el estómago y la otra en el pecho. Note cómo se mueven sus manos conforme inhala y exhala.
2. Llene la parte inferior de sus pulmones respirando de tal forma que la mano que tiene en el estómago se levante, mientras que la mano que tiene en el pecho permanezca quieta. Haga esto de 8 a 10 veces.
3. Inhale hacia la parte superior del pecho. Al hacer esto, la mano que está sobre su pecho se elevará y la mano del estómago bajará.
4. Ahora alterne entre las dos. Inhale hacia la parte inferior de sus pulmones y exhale. Después, inhale hacia la parte superior de su pecho y exhale. Practique esto durante 3 a 5 minutos.



Precaución: Algunas personas se marean las primeras veces que intentan la respiración profunda. Si ocurre esto, disminuya el ritmo de su respiración o tómese un descanso. Levántese lentamente.

Adaptado de Healthwise Handbook: A Self Care Guide for You (Manual práctico de Healthwise: Una guía de autocuidado para usted), Donald K. Kemper.

2 RELAJACIÓN DE LOS MÚSCULOS

Recuéstese sobre la espalda y estírese sobre un tapete. Tense fuerte cada uno de los siguientes grupos de músculos, pero no hasta el punto de sufrir un calambre, durante 4 a 10 segundos. Después, tome entre 10 y 20 segundos para distenderlo y relajarse. Luego de haber tensado un grupo, intente mantenerlo relajado mientras tensa otros grupos.

Parte del cuerpo	Cree tensión
Manos	Apriételas.
Muñecas y antebrazos	Extiéndalos y luego doble las manos hacia atrás a la altura de las muñecas.
Bíceps y parte superior de los brazos	Cierre las manos en puño con fuerza, doble los brazos por los codos y flexione los bíceps.
Hombros	Encójalos (levante los hombros hacia arriba, cerca de los oídos y déjelos caer).
Frente	Arrúguela hasta fruncir mucho el ceño.
Alrededor de los ojos	Cierre los ojos con tanta fuerza como pueda (si usa lentes de contacto, quíteselos primero).
Mejillas y mandíbula	Sonría de oreja a oreja.
Alrededor de la boca	Presione los labios con fuerza.
Parte de atrás del cuello	Presione la parte de atrás del cuello contra el piso.
Parte frontal del cuello	Tóquese el pecho con la barbilla.
Pecho	Respire profundamente y aguante la respiración, y luego exhale.
Espalda	Arquee la espalda hacia arriba, separándola del piso.
Estómago	Súmalo con fuerza.
Caderas y nalgas	Contraiga con fuerza las nalgas.
Muslos	Ténselos.
Parte inferior de las piernas	Apunte los dedos de los pies hacia la cara. Después, apúntelos hacia el otro lado, al mismo tiempo que los gira hacia abajo.





3 RESPUESTA DE RELAJACIÓN

1. Recuéstese en un lugar donde pueda estirarse cómodamente. Cierre los ojos.
2. Comience a relajar cada grupo de músculos, comenzando con los pies y moviéndose hacia la parte superior de la cabeza.
3. Tome conciencia de su respiración. Respire desde el estómago. Al exhalar, piense en una palabra relajante. Repita esta palabra cada vez que exhale. Siga así de 10 a 20 minutos. Si de pronto tiene pensamientos o imágenes que lo distraigan, no se obsesione con ello. Deje que se vayan.
4. Siéntese en silencio durante varios minutos. Después, abra los ojos.

¿Necesita más ayuda?

Llame a Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Número de teléfono: **1.510.747.4577**
Línea gratuita: **1.855.891.9169**
Personas con problemas auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_RELAXATION 11/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020