

GUÍA ORIENTADORA #2

Saludamos a todas las familias que hacen parte de la Institución Educativa Jesús de la Buena Esperanza, en la segunda entrega de la "Guía Orientadora" queremos aportarte tips para que logres relajarte durante esta época en la que todos podemos llegar a sentir angustia, ansiedad, estrés, miedo, entre otros.

Aprende a reconocer estas emociones y utiliza estrategias que te ayuden a mejorar tu condición para prevenir que tu salud mental se vea afectada durante tiempos del covid -19

ESTRATEGIAS PARA RELAJARME

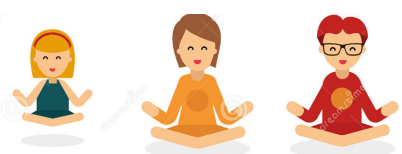
DISTENDER, RESPIRAR, MOVERSE

Es importante relajarme cuando siento rabia, ansiedad, miedo o preocupación.



ESTRATEGIA 1. Tensión- Distensión

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.
3. Ahora vamos a apretar y soltar los músculos de nuestro cuerpo, uno por uno... Iniciemos:
 - **MANOS:** Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos), ahora extiende los dedos.
 - **HOMBROS:** Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos), ahora relájalos.
 - **CUELLO (lateral):** Dobla la cabeza lentamente a la derecha hasta donde puedas, ahora suéltalo. Haz lo mismo hacia la izquierda.
 - **CUELLO (hacia adelante):** Lleva el mentón hacia el pecho, después suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
 - **OJOS:** Abre los ojos tanto como sea posible y relájalos.
 - **ESTÓMAGO:** Tira hacia dentro el estómago tanto como sea posible y luego suéltalo.
 - **PIES:** Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relájalos.



ESTRATEGIA 2. Siento mi respiración.

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies, pon la columna bien recta. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
3. Ahora toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite varias veces



ESTRATEGIA 3. Pongo mi cuerpo en movimiento

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de las caderas). Da tres respiraciones profundas.
2. Lentamente levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.
3. Mantén los brazos lo más estirados hacia el techo que puedas y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento.
4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado al otro varias veces más.



RETO DE LA SEMANA:

PRÁCTICA CON TU FAMILIA LAS 3 ESTRATEGIAS QUE TE ENSEÑAMOS, AL MENOS UNA VEZ AL DÍA. LOGRARÁN RELAJARSE, LO QUE PERMITIRÁ MAYOR ARMONÍA EN LA CONVIVENCIA. JUNTOS CUIDARÁN DE SU SALUD MENTAL