



# **EL CURSO DE MAMÁS Y BEBÉS**

## **LOS MÉTODOS DE RELAJACIÓN NOS AYUDAN A COMBATIR EL ESTRÉS**

Manuela A. Diaz, Ph.D.

Michelle A. Ramos, B.A.

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.

Guido G. Urízar, Ph.D.

**Universidad de California, San Francisco  
Hospital General de San Francisco**

Diciembre, 2001

# El Estrés



Antes de comenzar a aprender acerca de la relajación y de los beneficios que nos brinda, sería útil identificar las situaciones o circunstancias que nos impiden relajarnos. Uno de los obstáculos más comunes es el estrés. Es muy común escuchar hablar del estrés, pero ¿qué es realmente el estrés?

## I. ¿Qué es el estrés?



La palabra "estrés" se usa generalmente para referirse a las presiones y tensiones que experimentamos a diario en nuestras vidas. El estrés es la reacción física y psicológica de nuestro organismo cuando se enfrenta con situaciones abrumadoras.

## II. ¿Cuáles son las fuentes de estrés?

Existen diferentes situaciones que producen el estrés. Estas situaciones abrumadoras pueden estar ligadas a lo que está ocurriendo en nuestra realidad externa (en el mundo a nuestro alrededor), lo que está sucediendo en nuestra realidad interna (en nuestra mente) y lo que está pasando en nuestro organismo/cuerpo.

### ▶ **Sucesos en nuestra realidad externa (en nuestro mundo):**

Tales como problemas económicos, desacuerdos o conflictos con otras personas, demasiados quehaceres, mucho trabajo, etc. El ser madre también implica un nuevo estrés. Por ejemplo, ocurren cambios en la relación con su familia y su pareja, hay una constante preocupación por el cuidado de su bebé, especialmente si éste llora mucho y no lo(a) puede consolar, etc.

### ▶ **Sucesos en nuestra realidad interna (en nuestra mente):**

Tales como pensamientos negativos/dañinos, recuerdos dolorosos, pesadillas, preocupaciones, emociones negativas tales como culpabilidad, tristeza, frustración, ansiedad, etc.

### ▶ **Cambios en nuestra condición física u organismo (en nuestro cuerpo):**

A veces ocurren cambios en nuestro organismo que nos causan estrés. Por ejemplo, una enfermedad, dolores de cabeza, una gripe fuerte, malestares comunes del embarazo, dolores del parto, demasiado cansancio, etc.

## III. ¿Cómo nos afecta el estrés?

Debido a que cada persona es diferente, el estrés nos afecta de distinta forma a cada una de nosotras. El estrés nos puede afectar:

- Físicamente (provocando cambios en nuestro organismo)
- Emocionalmente (alterando nuestro estado de ánimo y confianza en ejercer adecuadamente nuestro papel de madre)
- Nuestro comportamiento (afectando el tipo y el número de actividades que hacemos durante el día y contando con menos tiempo para hacer actividades agradables)
- Nuestros pensamientos (afectando los pensamientos que tenemos)
- Nuestras relaciones con otras personas (influyendo nuestras relaciones con nuestros familiares, amistades e hijos)

#### IV. ¿Cuáles son las señales que indican que estamos estresadas?



**Cambios en Nuestro Cuerpo/Organismo:** Nuestro cuerpo detecta el estrés mucho antes de que estemos conscientes de ello. Frecuentemente, cuando nos sentimos estresadas, varios cambios, algunos más obvios que otros, ocurren en la manera en que funciona nuestro organismo.

He aquí algunos síntomas comunes del estrés:

- Los músculos se nos ponen tensos
- Dolores en el cuerpo y de cabeza
- Dolor en el cuello y hombros
- Problemas en conciliar el sueño
- Palpitaciones rápidas del corazón y respiración rápida
- Falta de aire
- Fatiga o cansancio
- Nerviosismo tal como manos temblorosas y sudorosas
- Falta o aumento de apetito
- Problemas digestivos
- Dolores en el pecho
- Náuseas y mareos
- Enfermedades tal como la gripe: nos enfermamos más seguido ya que nuestras defensas están bajas (nuestro sistema inmunológico está débil)

**Cambios en Nuestro Estado de Ánimo/Emociones:** El estrés no solamente afecta nuestro organismo, sino que también influye en nuestro estado de ánimo, los pensamientos que tenemos y las actividades que hacemos.

- Si nuestro estado de ánimo es regular (es decir tenemos un 5 en nuestro termómetro del estado de ánimo) y nos enfrentamos a una situación estresante, es muy probable que nuestro estado de ánimo baje, que hagamos menos actividades agradables y que tengamos más pensamientos dañinos/negativos.
- Es normal que esto suceda, pero si continuamos sintiéndonos de esta manera por mucho tiempo o si experimentamos estos cambios en nuestro estado de ánimo muy seguido, puede que llegue a desarrollarse en problemas más serios tales como la depresión, ansiedad crónica u otros problemas psicológicos.

**Cambios en Nuestras Relaciones Con Otras Personas:** Nuestras relaciones con otros pueden ser afectadas por el nivel de estrés que experimentamos en nuestras vidas.

- Cuando estamos estresadas, nos irritamos y enojamos fácilmente con las personas a nuestro alrededor.
- Si nos sentimos tristes o estamos siempre de malhumor, es más probable que nos alejemos de los demás y que tengamos contactos negativos, lo cual puede causar desacuerdos y fricciones en nuestras relaciones.
- El estrés también puede afectar la manera que tratamos a nuestros hijos(as), y la relación que desarrollamos con ellos(as). Si su niña(o) ve que Ud. siempre anda de mal humor y preocupada con el trabajo, y que siempre la(o) regaña por cualquier cosa que haga, ella(él) aprenderá que la vida está llena de preocupaciones y los recuerdos que guardará de Ud. no serán muy agradables.



## V. ¿Qué podemos hacer para reducir el estrés en nuestras vidas?

El estrés es parte de nuestras vidas ya que es inevitable experimentarlo de vez en cuando debido a todas las obligaciones y sucesos inesperados que ocurren en nuestras vidas. Aunque no podemos eliminar por completo el estrés de nuestras vidas, sí podemos aprender a reducir la cantidad de estrés que experimentamos.

Estos son algunos pasos que podemos seguir para disminuir el estrés:

### 1. Reconocer las señales que indican que estamos estresadas:

- Este primer paso al principio puede resultar difícil, pero es importante notar los cambios que las situaciones estresantes provocan en nuestro organismo/cuerpo y estado de ánimo.

**Por ejemplo:** Aprendiendo a estar conscientes de la tensión en nuestros músculos. Cuando sentimos tensión en nuestros músculos, es importante darse cuenta de ello ya que nos ayudará a reconocer la situación que nos está afectando de una manera negativa

### 2. Tener un plan para combatir el estrés:

- Planear de antemano lo que va a hacer para disminuir el estrés y el efecto que tiene en su vida.

**Por ejemplo:** Usando métodos de relajación, teniendo una red de apoyo cuando esté pasando por situaciones estresantes, descansando cuando está agotada, teniendo una nutrición balanceada, haciendo ejercicio, planeando actividades agradables, aconsejándose a sí misma cuando tenga pensamientos negativos, etc.

### 3. Poner en práctica dicho plan:

- No es suficiente saber qué hacer para combatir el estrés, sino también hay que poner en práctica lo que uno ha planeado. Para relajarse, uno tiene que poner de su parte. Recuerde que nos podemos beneficiar de los diferentes métodos de relajación siempre y cuando los pongamos en práctica, aunque sea por un corto tiempo.

**Por ejemplo:** Practicar los métodos de relajación cuando una situación estresante ocurra. Estudios han demostrado que uno puede recibir muchos beneficios de estos métodos cuando los practica 2 veces al día por lo menos durante 2 semanas seguidas.

### 4. Evaluar el método que realizó para combatir el estrés:

- Luego de poner en práctica lo que ha planeado, es importante evaluar cómo se siente después de realizar el ejercicio y felicitar a sí misma cuando lo logra hacer. Si no se siente más relajada después del ejercicio de relajación, puede escoger otro método y volver a evaluarlo.

**Por ejemplo:** Marque que nivel de estrés experimenta antes del ejercicio de relajación y luego después de este ejercicio, para así evaluar si disminuyó su nivel de estrés. Es importante anotar qué fue lo que la ayudó a relajarse y que no le ayudó.

### 5. Reconocer de antemano las situaciones estresantes en nuestra vida cotidiana, para así estar lista para lidiar con dicha situación:

- Al reconocer las situaciones estresantes en nuestras vidas, ya sea en nuestras relaciones con otras personas o en el trabajo, podremos (1) prevenir situaciones similares o (2) estar preparadas para lidiar con sucesos que son inevitables.

**Por ejemplo:** Prestar atención a lo que está pasando en su relación con su pareja, con su bebé, en su trabajo, en su familia, etc.

# La Relajación



## I. ¿Qué es la relajación?

La relajación es un método que podemos utilizar para combatir el estrés, y así alcanzar un equilibrio saludable en nuestras vidas. El hacer los ejercicios de relajación le ayudará a sobrellevar las situaciones estresantes en el momento que suceden. Esta actividad agradable la puede compartir con su bebé para que así él/ella aprenda no solamente a beneficiarse de la relajación sino también guarde bonitos recuerdos de Ud. Se les puede enseñar desde pequeños(as) tal como se les enseña la buena higiene, a rezar, a ser cordial con otros, a comer a sus horas, etc.

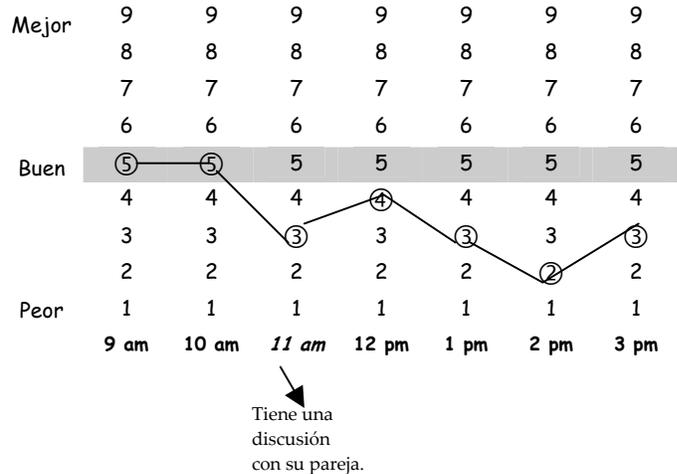
## II. ¿Cuáles son los beneficios que nos brinda la relajación?

- ▶ **Disminuye la tensión muscular.** Estudios científicos han demostrado que el uso de métodos de relajación es especialmente beneficioso para mujeres/señoras embarazadas. Estos métodos ayudan a disminuir los dolores de los músculos principales involucrados con el parto, tal como la tensión del cuello del útero, del abdomen, y de la espalda.
- ▶ **Ayuda a conciliar el sueño.** Muchas señoras embarazadas tienen problemas en conciliar el sueño debido a que el bebé se mueve mucho o por la incomodidad del tamaño del vientre en los últimos meses del embarazo.
- ▶ **Ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo.** Cuando nuestro cuerpo está relajado, nos sentimos tranquilas, lo cual hace más probable que tengamos un estado de ánimo regular o mejor que regular (un 5 o más en nuestro termómetro del estado de ánimo).
- ▶ **Ayuda a organizar nuestros pensamientos.** La relajación nos puede ayudar a despejar nuestra mente especialmente cuando no nos podemos concentrar debido a que estamos demasiado cansadas o atareadas. Una vez que estamos relajadas nos resulta más fácil planificar como combatir el estrés y los pensamientos dañinos en una manera eficaz.
- ▶ **Reduce la necesidad de usar bebidas alcohólicas, cigarrillos u otras drogas para lidiar con el estrés.** Estudios científicos sugieren que muchos de los malos hábitos y vicios ocurren debido a no saber lidiar con una vida estresante. El abuso de estas sustancias dañinas aumenta nuestra probabilidad de padecer de problemas físicos, que a largo plazo pueden poner en peligro nuestras vidas. Su hijo(a) aprenderá a sobrellevar situaciones estresantes de una manera positiva, a través del ejemplo que usted le está dando.
- ▶ **Ayuda durante el parto a conservar energía, calmarnos y a reducir la fatiga, la tensión y el dolor.** Cada mujer maneja el parto de diferentes maneras. Esto depende de lo complicado que sea, de nuestras expectativas, creencias, y de la forma en que enfrentamos situaciones estresantes en nuestras vidas. Cuando su cuerpo está relajado, la mente también se relaja. Es decir Ud. está más tranquila y menos alterada, lo cual ayuda a manejar el dolor durante el parto. La relajación ayuda especialmente, a aliviar los malestares del embarazo y a disminuir los dolores del parto. Aunque los métodos de relajación no garantizan un parto sin dolor y sin complicaciones, sí pueden reducir el dolor a un nivel que uno pueda tolerarlo y así poder tener una experiencia positiva de éste.

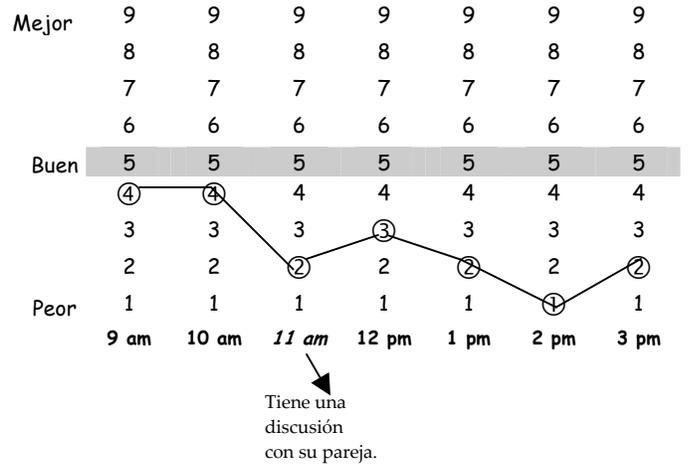
### III. ¿Cuál es la relación entre el estrés, nuestro estado de ánimo y la relajación?

El poner atención a nuestro estado de ánimo y nuestro nivel de estrés puede prevenir momentos angustiosos/desagradables en nuestras vidas. A todas nos pasan situaciones difíciles en nuestras vidas pero el estar preparadas a lidiar con dichas situaciones puede evitar que suframos innecesariamente.

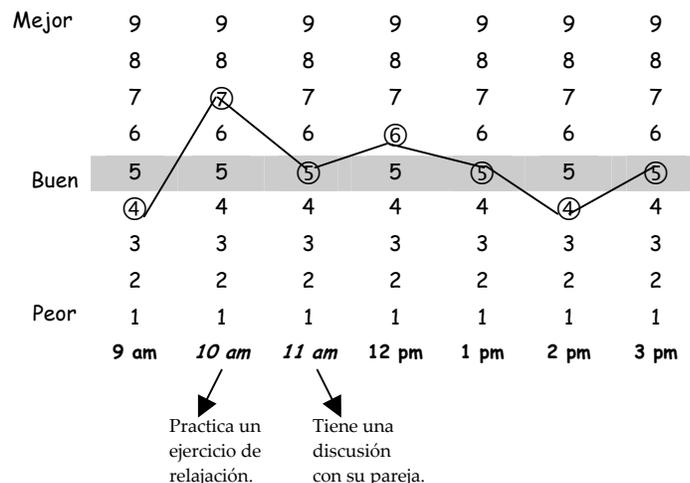
- ▶ Si su día ha comenzado con un 5, es decir con un buen estado de ánimo pero a las 11 de la mañana tiene una discusión con su pareja, es más probable que su estado de ánimo cambie y baje.



- ▶ Si su día ha comenzado con un 4, es decir un estado de ánimo un poco bajo, y algo malo ocurre, es más probable que su estado de ánimo baje "hasta los suelos".



- ▶ Si su día ha comenzado como el ejemplo anterior, pero Ud. hace algo para levantar su ánimo (tal como un ejercicio de relajación) y después algo estresante ocurre, así baje su estado de ánimo, no llegará tan bajo como si hubiera comenzado con un mal estado de ánimo.



#### IV. ¿Cuáles son los diferentes tipos de relajación?

Los ejercicios de relajación son actividades agradables que reducen la ansiedad y la tensión. Si Ud. ya ha empezado a estar consciente de su nivel de estrés, y los efectos negativos que tiene en nuestras vidas, ahora puede reducirlo mediante los métodos de relajación que se presentan a continuación. Recuerde que algunos de estos métodos le ayudarán más que otros y aprenderá cuales de estos métodos (o combinación de métodos) le ayude más en ciertas situaciones.

Pruébelos y elija el que más le guste:

- 1) Usar su respiración para relajarse
- 2) Usar la tensión muscular para relajarse
- 3) Usar imágenes visuales para relajarse

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



##### 1. Practicar, practicar y practicar:

Aprender a relajarse es lo mismo que aprender una nueva destreza tal como el aprender a tejer, pintar o cocinar. Se requiere práctica regular, paciencia y tiempo. Al hacerlo regularmente, se puede llegar más rápido a controlar la tensión corporal y experimentar un mayor grado de relajación.

##### 2. La Meta: Relajarse sin hacer los ejercicios:

Una vez que adquiera la habilidad para relajarse, intente alcanzar este estado sin tener que realizar los ejercicios. Así podrá aplicarlo en su vida cotidiana sin tanto esfuerzo. Le sugerimos empezar con una simple actividad, por ejemplo, mientras esté leyendo el periódico. Luego inténtelo con situaciones más complejas, como por ejemplo, cuando esté apurada o este a punto de enojarse con alguien.

##### 3. Los ejercicios de relajación se pueden practicar mientras está activa:

Esto le ayudará a prepararse para el parto, donde probablemente va a estar en diferentes posiciones y en constante actividad. La meta es alcanzar la misma sensación de relajación estando activa que la experimentaba cuando su cuerpo estaba inmóvil. Recomendamos que primero practique los métodos de relajación cuando está inactiva, y poco a poco aumente el nivel de actividad.

##### 4. 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.
- 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 lentamente su mente al estado de relajación.

## USANDO SU RESPIRACIÓN EN LA RELAJACIÓN



### Pasos a seguir:

- ▶ Siéntese tranquilamente.
- ▶ 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 cada uno a la vez. Deje que todo el peso de su cuerpo descansa en la superficie en donde esta 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").
- ▶ Continúe estos pasos por unos 10 minutos, al principio, 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 de retener simultáneamente la sensación de relajación y estar alerta. Esto le será útil cuando vuelva a sus actividades cotidianas.*

## USANDO LA TENSIÓN MUSCULAR EN LA RELAJACIÓN

Este método requiere que Ud. tense y relaje cada músculo del cuerpo. Haga lo siguiente con cada parte de su cuerpo durante dos veces seguidas: (1) tense o contraiga cada músculo y (2) mantenga la tensión por 5 segundos, luego (3) relaje el músculo por 20 segundos y fíjese en como se siente ahora. Es importante darse cuenta de la diferencia que existe entre la tensión y la relajación.

**Hágalo con los siguientes músculos:**

- ✓ **Manos.** Apriete su mano derecha haciendo un puño. Hágalo dos veces y luego repita con su mano izquierda.
- ✓ **Antebrazos y manos.** Con su brazo derecho y su muñeca descansando sobre el brazo de una silla, levante los dedos apuntando hacia arriba. Note la tensión que aparece en todo su brazo. Repita. Hágalo con su brazo y mano izquierda.
- ✓ **Bíceps.** Apriete los músculos de su brazo e intente tocar su hombro derecho con el puño de la mano derecha. Repita. Luego haga lo mismo con el brazo izquierdo.
- ✓ **Hombros.** Levante los hombros, como si fuera a tocar sus orejas con ellos. Repita.
- ✓ **Frente.** Levante su frente y cejas lo más posible. Repita.
- ✓ **Cara.** Arrugue su nariz, cierre los ojos y apriételes. Repita.
- ✓ **Labios.** Junte los labios y presiónelos. Repita.
- ✓ **Lengua.** Empuje su lengua hasta la parte de arriba de su boca. Repita.
- ✓ **Cuello.** Presione su cabeza hacia el respaldo de la silla. Repita.
- ✓ **Pecho.** Respire hondamente, hasta sentir que los músculos de su pecho se contraen. Contenga la respiración y luego bote el aire lentamente. Siéntase relajado mientras el aire va saliendo de sus pulmones.
- ✓ **Estómago.** Apriete el abdomen, como si fuera a recibir un golpe en el estómago. Repita. *(Haga esta parte después de dar a luz).*
- ✓ **Espalda.** Forme un arco con su espalda, separándose del respaldo de la silla. Repita.
- ✓ **Piernas y muslos.** Levante las piernas sobre la silla, sosteniéndolas firmes en el aire. Repita.
- ✓ **Pantorrillas.** Apunte los dedos de sus pies hacia arriba, creando una tensión en la parte de atrás de sus piernas. Repita.
- ✓ **Pies.** Mueva los dedos de sus pies como si estuviera metiéndolos en la arena. Sienta la tensión. Repita.

*Cuando haya terminado estos ejercicios, fíjese en la sensación que experimenta. Permita que todo su cuerpo se mantenga relajado por un rato.*

## IMÁGENES VISUALES PARA RELAJARSE (Usando Nuestra Imaginación)



Nuestra realidad interna (nuestra mente) puede ayudarnos a relajar nuestro cuerpo y despejar nuestra mente. El método llamado “imágenes guiadas” o “visualización” es una forma de transportarse con la ayuda de su imaginación a un mundo tranquilo y lleno de paz. Este método nos ayuda a distraernos de las preocupaciones y problemas en nuestras vidas. Use las siguientes imágenes en conjunto con los otros ejercicios de relajación mencionados anteriormente (respiración profunda y relajación muscular) para alcanzar un nivel de relajación más profundo.

- 1. Dejar de lado o soltar la bolsa.** Imagine que usted lleva sobre sus hombros una bolsa muy pesada, llena de responsabilidades y preocupaciones. Después de relajar los músculos y sentarse con los ojos cerrados, imagine que deja de lado esta gran bolsa. Los breves momentos cuando lleve a cabo la relajación, ya no tiene que preocuparse, no es responsable de nada. Lo único que tiene que hacer es relajarse.
- 2. El Títere (o Marioneta).** Esta imagen es especialmente útil cuando usted esté tensando y relajando sus músculos. Piense en un títere que se encuentra de pie, sostenido por cuerdas que le permiten moverse. Si el titiritero suelta estas cuerdas, el muñeco caerá en un completo estado de relajación. Ahora, imagine que su cerebro es el titiritero, el cual lo puede dejar caer cuando quiera. A medida que relaja cada músculo, imagine que va soltando las cuerdas y cada parte de su cuerpo se va relajando más y más.
- 3. El Globo.** Imagine que usted es un globo que ha sido inflado hasta su máxima capacidad. Está tenso y tirante. A medida que usa la respiración para relajarse, imagine que va soltando el aire dentro del globo. ¡Siente que va “reventar”! Mientras más aire suelta, la tensión va desapareciendo. Usted se siente muy relajada.
- 4. La nube.** Imagine que es una calmada y redonda nube, que se encuentra flotando cómodamente en el cielo azul. Sienta el viento tocando su cara. Sienta el calor del sol en sus mejillas. Sienta la liviandad de su cuerpo. Goce de esta tranquila sensación.

*Ahora deje de leer por un momento y recuerde alguna de las imágenes anteriores. Deje que la imagen tenga efecto sobre usted. Intente pensar en otras imágenes que puedan relajarlo. Éstas le brindarán sensaciones similares a las que experimenta cuando se encuentra relajada: tranquilidad, despreocupación, calma, liviandad. Recuerde que Ud. puede entrar a este mundo en cualquier momento.*

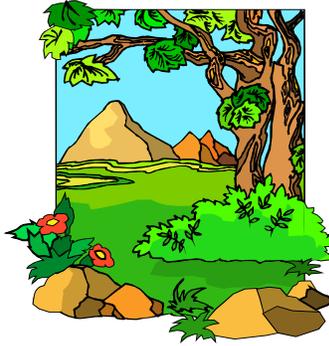
## UN PAISAJE



Póngase cómoda ya sea en su asiento, recostada/echada en su cama, o en cualquier otro lugar donde quisiera hacer este ejercicio de relajación. Sería buena idea que alguien le lea este ejercicio o lo puede grabar.

- ▶ Cierre sus ojos. Esto le ayudará a no distraerse con otras cosas a su alrededor.
- ▶ Coloque su mano en su vientre y sienta como sube y baja lentamente cada vez que respira. Si desea puede decirse así misma “hacia adentro” mientras el aire entra por la nariz, y “hacia afuera” cuando exhale por la boca.
- ▶ Empiece a concentrarse en su respiración. Inhale profundamente por su nariz y lentamente saque el aire por su boca. Cada vez que respire, sienta como todo su cuerpo se relaja...
- ▶ Ahora, imagínese un paisaje, cualquier paisaje que desee, deje que su imaginación la lleve a dicho paisaje. Entre a ese lugar, a ese mundo y déjese llevar por su imaginación...
- ▶ Empiece a observar todo lo que hay a su alrededor. Preste atención a los aromas de dicho lugar e imprégñese de ellos, inhale, la fragancia de dicho lugar, respire la paz y tranquilidad de dicho lugar. Escuche los sonidos, el canto de los pajaritos que están volando cerca de Ud. Mire los colores de su paisaje, y de las flores a su alrededor, ¿qué colores hay?
- ▶ Es un día hermoso, calido y agradable. La brisa nos acaricia suavemente las mejillas y nuestro cabello se mueve al compás del aire fresco.
- ▶ Ahora comience a caminar lentamente observando todo a su alrededor, cada detalle de su paisaje.
- ▶ De pronto le llama la atención el sol, expandiendo sus rayos a toda la naturaleza. El sol está radiante y no hay ni una nube en el cielo. Ahora sienta como los rayos calidos del sol llegan directamente a su cuerpo, inundándolo de luz y calor. Estos rayos le dan energía...
- ▶ Disfrute por un momento la belleza de este paisaje... siéntese y disfrute de este momento... en su paisaje, lleno de paz y de tranquilidad... este lugar donde se siente protegida... tranquila... relajada... este lugar donde no hay preocupaciones...
- ▶ Ahora, prepárese para regresar a su mundo. Continúe respirando y empiece lentamente a mover su cuerpo para así abrir sus ojos.

## MI PARAÍSO SECRETO



Póngase cómoda, ya sea sentada o acostada. Descanse sus brazos a los lados o sobre su falda y evite cruzar sus piernas. Suelte la tensión de sus hombros... su espalda... su pecho... Permita que su cuerpo se sostenga cómodamente en la superficie donde está sentada o acostada...

- ▶ Cierre los ojos... Respire profundamente por la nariz... sienta como su abdomen se expande...y deténgalo por 3 segundos... exhale o bote el aire por la boca....sienta como su abdomen se relaja...vuelva a su respiración normal. Repita.... "Respira".... "exhala".... y respire normalmente. Otra vez más... "Respira"... "exhala"... y respire normalmente. Siga relajando su cuerpo, dejando sus músculos muy sueltos...
- ▶ Concéntrese en su respiración, permitiendo que la entrada y salida de aire siga un ritmo natural...Permaneciendo profundamente tranquila....(Pausa por unos 5 segundos)
- ▶ Imagínese paseando por una pradera...Es un día claro...Sienta el calor del sol en su rostro y la suave brisa en su piel...
- ▶ Llego a un sendero y comienzo a caminar lentamente...se siente relajada y tranquila...A la distancia huele un aroma delicioso...Lo sigue hasta encontrarse frente a una puerta de madera...El aroma viene de adentro....Abra la puerta y entra a ese lugar...De repente, está rodeada de flores de diferentes colores y formas, de olores por todos lados...También hay árboles llenos de frutas...Las flores y las frutas eran el aroma que la atrajo a este lugar...
- ▶ Explore el interior de este lugar...continúe caminando...Mire los árboles gigantescos... Mire hacia arriba y coja una fruta...Al morderla, sienta su dulzura en la boca... Sienta la frescura del aire bajo la sombra de estos árboles...De pronto, escucha un sonido...Siga el sonido...Con cada paso lo escucha más fuerte... Es una cascada...Siéntese en la orilla y ponga sus pies en el agua tibia...Concéntrese en estasensación...Se siente sumamente tranquila en este paraíso... llena de paz y tranquilidad (Pausa por unos 10 segundos)
- ▶ Llegó la hora de regresar por el camino que la trajo a este lugar...Antes de salir de aquí huelo una vez más el aroma de las flores y los árboles...Camine hasta llegar a la puerta por la que entró...Ábrela y salga...

*Recuerde que su paraíso la espera en cualquier momento que usted desee regresar... Ahora respire profundamente una vez más...exhale...Cuando esté lista, abra los ojos.*

## RELAJÁNDOSE MIENTRAS CAMINA



Este ejercicio de relajación lo puede hacer en cualquier momento, ya sea mientras hace una diligencia/mandado o pasea a su bebé en su coche por el parque.

- ▶ Concéntrese en su respiración mientras camina.
- ▶ Se le recomienda que camine despacio cuando empiece a hacer este ejercicio.
- ▶ Concéntrese en su respiración. Respire profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Una vez más, respire por la nariz y saque el aire por la boca.
- ▶ Ahora que ya está más consciente de la forma en que respira, cuente cada paso que da mientras respira profundamente.
- ▶ Inhale mientras camina y diga en su mente "1...2...3..." y ahora exhale dando tres pasos más "1...2...3...". Nuevamente camine y respire profundamente...
- ▶ Continúe contando sus pasos y respirando profundamente por la nariz y botando el aire por la boca. Todo su cuerpo está relajado. Continúe caminando y relajándose a la misma vez.

## RELAJÁNDOSE MIENTRAS SE DISTRAE



Este ejercicio de relajación lo puede hacer en cualquier momento o cuando esté pasando por un momento de estrés. Por ejemplo, cuando está esperando en línea o cuando está lista para dar a luz. Para este ejercicio puede usar una fruta tal como una manzana o una imagen de una comida que le gusta y disfruta mucho (puede ser su pastel favorito, un plato de comida casera o una taza de té).

- ▶ Preste atención a las señales de que está estresada (por ejemplo, sus músculos están tensos, su respiración está alterada).
- ▶ Concéntrese en su respiración (puede hacerlo con los ojos abiertos o cerrados). Respire profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Una vez más, respire por la nariz y saque lentamente el aire por la boca.
- ▶ Ahora que ya está consciente de la forma en que respira, en los próximos 5 minutos, use la manzana o imagen que tiene en su mente para enfocarse en el presente.
- ▶ Observe el color de la comida o fruta, su forma. Tóquela y note como se siente. Por ejemplo, si está imaginando su pastel favorito, observe sus diferentes colores, su sabor y olor.
- ▶ Piense de donde vino esta comida. Si creció en la tierra y en que parte del mundo, o los pasos necesarios para prepararla.
- ▶ Enfóquese en lo que está mirando, disfrute del presente. Disfrute del aroma de la comida antes de ponerla en su boca. Note su sabor y textura mientras la está masticando.
- ▶ Es natural distraerse con otros pensamientos. Cuando esto ocurra, regrese al presente y enfóquese en lo tanto que está “disfrutando” de la comida.
- ▶ Siga usando la comida o la imagen que tiene para mantener sus pensamientos en el presente, lo que está haciendo y en su respiración. No piense en lo que tiene que hacer después o en lo que ha hecho la semana pasada.
- ▶ Respire profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Una vez más, respire por la nariz y saque el aire por la boca.

*Note como se siente en este momento (su nivel de tensión, su respiración). Es importante estar en el presente y “practicar estar en el presente.”*

## ENSEÑANDO A SU NIÑA(O) A RELAJARSE CON USTED



- ▶ Su niña(o) aprenderá a calmarse y relajarse cuando esté frustrada siguiendo el ejemplo que le da usted.
- ▶ Se le recomienda empezar a enseñarle los métodos de relajación a su bebé desde muy temprano, para que así sea más fácil seguir haciéndolo con su niña(o) mientras vaya creciendo.
- ▶ Formas de relajarse con su bebé (1-4 años): Cantar a su bebé (o poner música relajante) cuando llora o cuando está listo(a) para dormir o comer. El disfrutar de la relajación junto con su bebé resultará en un vínculo saludable entre ambos.
- ▶ Formas de relajarse con su niña(o) (5 años y más): Seguir practicando juntos los ejercicios de relajación para así compartir de esta actividad placentera. Estos ejercicios también ayudarán a su niña(o) cuando está enojada(o). Por ejemplo, reconocer cuando está estresada y aprender a respirar para tranquilizarse.
- ▶ Lo más importante es felicitar a su niña(o) cuando use estos ejercicios de relajación (por ejemplo, darle una "estrellita") en lugar de utilizar una forma destructiva de manejar el estrés (por ejemplo, pegar/golpear a otros niños). Así su niña(o) se comportará de una manera saludable y tendrá más contactos positivos con otros niños.
- ▶ Es importante que usted practique primero estos ejercicios de relajación, para luego enseñárselos a su hijo(a). Debe tener en cuenta que va a tomar un poco de tiempo para que Ud. y su niño(a) se beneficien de los ejercicios de relajación.

**Recuerde:** Se puede alcanzar un equilibrio saludable en nuestras vidas al estar conscientes de cómo reaccionamos al estrés, lo cual está vinculado a nuestra realidad externa (las cosas que pasan en nuestro mundo externo), a nuestra realidad interna (los pensamientos que tenemos y las emociones que sentimos) y el saber combatir los efectos negativos que trae el estrés. Recuerde que relajarse sólo toma unos minutos. El practicar estos métodos de relajación le brindará muchos beneficios para así poder disfrutar la vida a plenitud y gozar de su papel de madre.

## EVALUANDO SU EJERCICIO DE RELAJACIÓN

- ▶ Una parte importante de estos ejercicios es la evaluación de ellos, observar cómo la afectan. Le recomendamos que los practique 2 veces al día (al despertarse y antes de dormir).
- ▶ Use el formulario de abajo para ayudarlo a evaluar diariamente sus ejercicios. Marque el nivel de tensión que siente antes y después de cada ejercicio y observe qué es lo que le ayuda y qué le impide relajarse.

**¿Cómo se siente?:**

① = Poca Tensión

⑤ = Tensión Moderada

⑨ = Mucha Tensión



			NIVEL DE TENSIÓN		APUNTES
Fecha	# de Práctica	Hora	Antes	Después	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2nd Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

## EVALUANDO SU EJERCICIO DE RELAJACIÓN



¿Cómo se siente?:

① = Poca Tensión

⑤ = Tensión Moderada

⑨ = Mucha Tensión

<i>Fecha</i>	<i># de Práctica</i>	<i>Hora</i>	NIVEL DE TENSIÓN		APUNTES
			<i>Antes</i>	<i>Después</i>	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2nd Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

## EVALUANDO SU EJERCICIO DE RELAJACIÓN



¿Cómo se siente?:

① = Poca Tensión

⑤ = Tensión Moderada

⑨ = Mucha Tensión

			NIVEL DE TENSIÓN		APUNTES
<i>Fecha</i>	<i># de Práctica</i>	<i>Hora</i>	<i>Antes</i>	<i>Después</i>	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	1ra Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
	2da Práctica		1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	