

# Hablemos Acerca De...

## Relajación muscular progresiva

Relajar los músculos puede ayudarle a aliviar el estrés y la tensión, a controlar el dolor e incluso a dormir mejor. Para prepararse para ejercicios de relajación muscular:

- Asegúrese de tener al menos 15 minutos para practicar y así no sentirse agobiado.
- Siéntese o acuéstese cómodamente.
- Busque un lugar tranquilo donde nadie lo moleste.
- Elija una hora en la que esté tranquilo para que la práctica sea más sencilla. Puede hacer los ejercicios en cualquier momento, no solo cuando se sienta estresado.
- Prepárese para probar cada ejercicio durante 10 segundos y luego relájese durante 20 segundos.
- Piense en tensar sus músculos y relajarlos.

### Ejercicios de relajación muscular para niños de entre 2 a 10 años

- **Manos y brazos:** Haga un movimiento como si exprimiera un limón con su mano izquierda. Exprímalo con fuerza. Trate de exprimir todo el jugo. Sienta la tensión en su mano y en su brazo cuando exprime. Ahora suelta el limón y relájese. Vea cuánto mejor se sienten su mano y su brazo cuando están relajados. Repítalo con la otra mano.
- **Brazos y hombros:** Imagine que usted es un gatito que quiere estirarse. Estire sus brazos frente a usted. Levántelos tan alto como pueda sobre su cabeza e inclínese. Sienta como se estiran sus brazos y sus hombros. Ahora estírese, tanto como pueda, deje caer sus brazos sobre los costados, y empiece a estirarse de nuevo.
- **Hombros y cuello:** Imagine que usted es una tortuga sentada al sol. Es un día tranquilo, cálido y agradable. ¡Ah! ¡Oh! Escucha algo. Mejor meta su cabeza en el caparazón para estar a salvo. Lleve sus hombros hasta las orejas y baje la cabeza hacia el pecho. Permanezca en su caparazón, cómodo y caliente. Ahora estírese de nuevo hacia la luz del sol relajante. Imagine que escucha otro ruido y practique entrar de nuevo en su caparazón.

- **Mandíbula:** Tiene un trozo grande de chicle en la boca y es muy difícil de mascar. ¡Másquelo con fuerza! Ayúdese con los músculos del cuello. Ahora relájese y afloje la boca. Sienta qué bien se siente aflojar la boca. Ahora vuelva a morder. Repita el ejercicio.
- **Cara y nariz:** Una mosca incómoda se posa justo en su nariz. Trate de quitársela sin usar sus manos. Arrugue la nariz. Arrúguela lo más que pueda. Estruje la nariz. Bien, ¡se está yendo! Puede relajar su nariz. ¡Ups! Aquí vuelve otra vez. Repita el ejercicio.
- **Estómago:** ¡Ey! Aquí viene un tierno bebé elefante. No mira por donde va. No ve que usted se está relajando allí y va a pisarle el estómago. No se mueva; prepárese. Ponga el estómago muy duro. Apriete el abdomen, bien bien apretado. Manténgalo apretado. ¡Uf! Parece que no lo vio, así que puede relajar el abdomen. Déjelo bien flojo. Eso está mucho mejor. ¡Prepárese! ¡Aquí vuelve! Repita el ejercicio.



