



Libro de trabajo para la relajación

Control del estrés y el dolor
mediante la relajación



Índice:

Introducción	3
Relajación	4
• ¿Como sé si estoy incómodo?	5
Respiración	6
• Respiración abdominal	6
• Respiración localizada	7
• Respiración controlada	7
• Respiración cuadrada	8
• Haciéndolo fácil	8
Visualización	9
Reemplazo de pensamientos	13
Contraestimulación	14
Relajación muscular progresiva	15
• Ejercicios de relajación de músculos para niños de 2 a 10 años de edad	15
• Ejercicios de relajación de músculos para niños de 11 a 18 años de edad	16
• Haciéndolo fácil	17



Introducción

La relajación, en términos simples, es sentirse en calma. Aprender cómo relajarse toma práctica, pero proporciona comodidad tanto mental como física.

Utilizando la lecciones en este libro, usted puede aprender por usted mismo o enseñar a su niño a liberarse del estrés relacionado con el dolor y encontrar paz en su travesía a la sanación.

Nuestro equipo está aquí para ayudar. No tenga miedo de hacer preguntas o pedir ayuda cuando la necesite. Nuestra mayor preocupación es su bienestar.

Sinceramente,

Su equipo de atención



Relajación

Las técnicas de relajación son maneras de hacer frente al estrés físico y emocional. Aprenderá diferentes ejercicios para ayudar a relajarse cuando su cuerpo o mente se sientan tensos e incómodos. También le ayudará con sensaciones incomodas del cuerpo, incluido el dolor.

Para obtener los mejores resultados:

- Siga las instrucciones con cuidado al hacer las estrategias, aunque parezcan absurdas.
- Practique periódicamente para que se acostumbre a los ejercicios y se relaje más.
- Preste atención a sus músculos, los cuales se sienten diferentes cuando están tensos en lugar de sueltos y relajados.

Intente hacer estos ejercicios en el hospital, en casa o en la escuela, solo o acompañado. Si no se siente seguro, no tenga miedo de pedir ayuda. Estamos aquí para apoyarle a usted y a su familia a través de esta travesía.



¿Como sé si estoy incómodo?

Antes y después de cada ejercicio, califique su nivel de angustia o incomodidad en una escala del 0 al 10. Note cómo su nivel de comodidad cambia con el tiempo y en diferentes situaciones



Respiración

Todos sabemos como respirar ¿verdad? Bueno, sí y no. La respiración reflexiva y dirigida es una manera comprobada para ayudar a su cuerpo a relajarse y sentirse más cómodo. La respiración reflexiva y dirigida también ayuda a fortalecer sus pulmones y facilitar la respiración. Las prácticas de respiración descritas en esta sección se llaman respiración abdominal, respiración localizada, respiración controlada y respiración cuadrada.

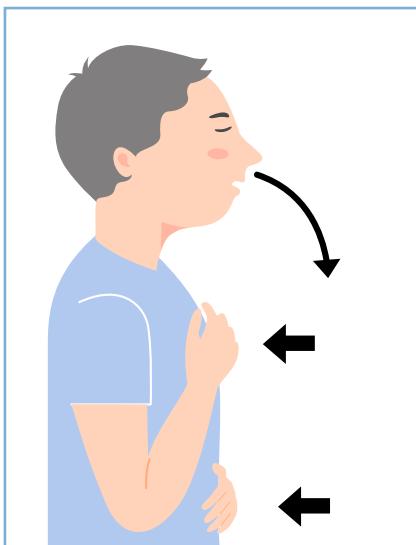
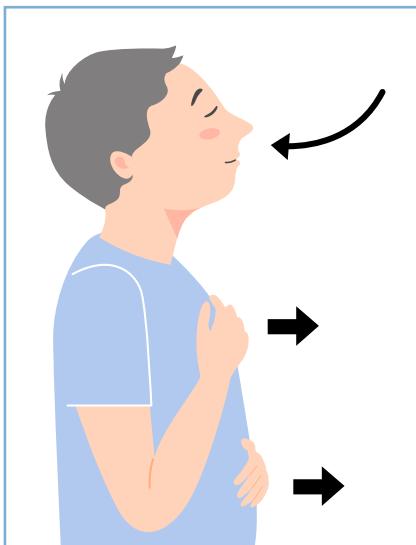
Respiración abdominal

La respiración abdominal también se conoce como respiración **diafragmática**. Puede ayudarle a fortalecer su **diafragma**, el músculo grande en la base de los pulmones que los mueve cuando usted respira. La respiración abdominal le ayudara a aprender usar su diafragma en lugar de los músculos superiores del pecho. Esto puede ayudarle a relajarse y respirar con facilidad.

La respiración abdominal no toma el lugar de medicamentos y otros tratamientos, pero puede ayudarle a respirar con mayor facilidad en ciertas situaciones.

¿Cómo practico la respiración abdominal?

- Relaje el cuello y los músculos de los hombros.
- Póngase cómodo acostado o sentado.
- Coloque una mano en la parte superior de su pecho y la otra mano encima de la línea de la cintura para sentir el movimiento del diafragma.
- Inhale una vez a través de la nariz y sienta como la mano sobre su estómago se mueve hacia arriba. La mano sobre su pecho no debe moverse.
- Respire lenta y suavemente por la boca con los labios en la posición que pondría si fuera a silbar. Deje que la mano sobre su estómago se mueva hacia adentro a medida que exhala.
- Exhale al menos el doble de tiempo que tarda en inhalar. Por ejemplo, cuente hasta 2 cuando inspira aire. Luego, cuente hasta 4 cuando exhala.



¿Qué es la respiración localizada?

La respiración localizada es una técnica que le ayuda a concentrarse en sus inhalaciones y exhalaciones. Puede ayudarle cuando se siente ansioso o estresado. También puede practicar la respiración localizada mientras medita o mientras imagina un escena nueva (visualización).

¿Cómo practico la respiración localizada?

- Siéntese o acuéstese en un lugar cómodo.
- Programe un temporizador por 5 a 10 minutos.

Coloque las manos sobre el estómago o sobre el pecho. Sienta cómo sus manos suben y bajan mientras exhala e inhala. (Si está acostado, puede que sienta que sus manos suben más sobre el abdomen que sobre el pecho).

- Inhale por la nariz como si oliera una flor. Note cómo siente su respiración en el pecho y en el abdomen.
- Exhale como si soplará las velas de su cumpleaños. Cada vez que exhala, sentirá que su cuerpo se relaja más y más.

¿Qué es la respiración controlada?

La respiración controlada es una técnica que le ayuda a tomar respiraciones cortas y profundas usando el diafragma. Puede ayudarle a relajarse cuando está ansioso y darle sensación de control. Puede “visualizar” la respiración controlada como soplar burbujas lentamente, ya que requiere el mismo tipo de respiración.

¿Cómo practico la respiración controlada?

- Siéntese o acuéstese en un lugar cómodo y tranquilo.
- Cierre los ojos y escuche el sonido de un reloj, de un metrónomo u otro sonido repetitivo.
- Piense cómo inhala y exhala.
- Sienta el patrón de su respiración con el sonido que está escuchando.
- Enfóquese en ese ritmo mientras sigue respirando.

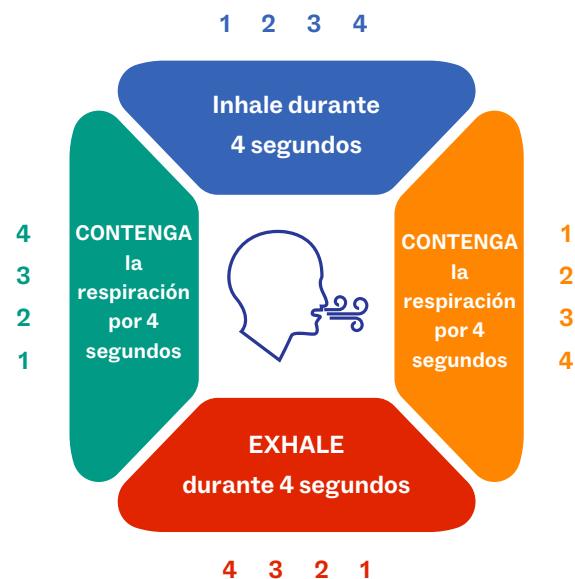


¿Qué es la respiración cuadrada?

La respiración cuadrada es una forma de controlar su respiración mientras cuenta hasta 4. Puede ayudarle a calmarse y a aliviar el estrés. También puede usar la respiración cuadrada con la meditación visualizando un objeto de cuatro lados, como una ventana o el marco de un cuadro.

¿Cómo practico la respiración cuadrada?

- Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
- Programe un temporizador por 5 a 10 minutos.
- Inhale por la nariz mientras cuenta hasta 4.
- Contenga la respiración mientras cuenta hasta 4.
- Exhale como si soplará burbujas mientras cuenta hasta 4.
- Haga una pausa contando hasta 4.
- Mientras respira, dibuje un cuadrado en el aire con su dedo.



Haciéndolo fácil

Para facilitar estas técnicas de respiración:

- Practique cuando no esté estresado ni dolorido.
- Haga los ejercicios diariamente entre 5 y 10 minutos cada vez.
- Busque un lugar tranquilo donde pueda sentarse o acostarse cómodamente con sus ojos cerrados.
- Practique al menos una de las técnicas mientras está acostado en la cama antes de dormir.

Notas

Visualización

Visualización es cuando usa el poder de su imaginación para “estar” en el otro lugar o estar “haciendo” algo que en verdad disfruta. Al imaginar un lugar relajante o tener pensamientos relajantes, su cuerpo puede sentirse más cómodo.

¿Cómo escojo la visualización correcta?

Cada persona es diferente y encuentra distintas escenas tranquilizadoras. Para crear la visualización que le ayude a relajarse:

- **Tenga en cuenta sus intereses.** ¿Prefiere estar en exteriores o interiores? ¿Es usted social y activo? ¿Le gusta estar solo?
- **Piense en su lugar favorito.** Visualice un lugar de vacaciones o un espacio acogedor en su casa que le ayude a relajarse. Asegúrese de que este sea un lugar seguro y cómodo.
- **Decida si quiere incluir acción o no.** Puede encontrar una escena activa donde está jugando algún deporte o corriendo con calma. Esta escena también puede ponerlo en alerta en lugar de relajado.
- **Incluya los cinco sentidos.** Piense en las cosas que ve, escucha, siente, huele y prueba mientras está imaginando un lugar especial.
- **Escriba una escena** o use uno de los ejemplos en este libro de trabajo. Puede escribirlo para que sea más fácil de leer.
- **Lea la escena o pida a alguien que le ayude a memorizarla.** Puede ser útil leer la escena cada vez, o puede tratar de recordar todo cuando cierra sus ojos después de leerla varias veces. También puede grabarse o grabar a alguien leyendo la escena y reproducirla cuando necesita relajarse.



¿Cuáles son algunos ejemplos de visualización que puedo usar?

Vea la página a continuación con algunas ideas. También puede crear sus propios ejemplos.

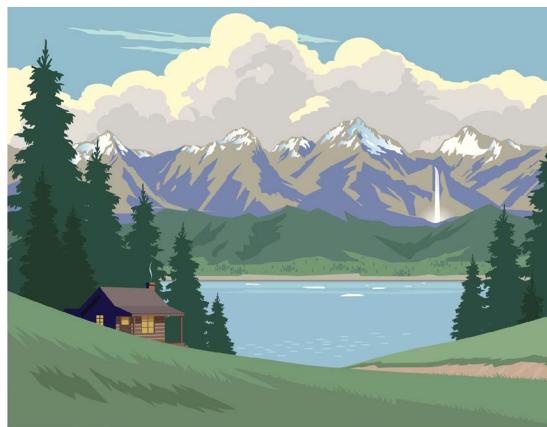
Escena en la playa

Está recostado en una silla en la orilla de una hermosa playa. Puede escuchar las olas romper contra la costa, el sonido de las gaviotas volando y la gente chapoteando en el agua. Puede sentir la arena bajo sus pies, el calor del sol y una ligera brisa rozando suavemente su piel. Cuando mira a su alrededor, ve arena blanca y brillante que se extiende por millas en cada dirección. Ve un cielo azul interminable sobre el océano verde azulado. Inhalo profundamente y huele la sal en el aire. Incluso puede sentir el sabor de la sal en el aire. Está acostado con los ojos cerrados y absorbe el calor del sol y los sonidos del océano. Se siente relajado y cómodo.



Escena en las montañas

Está sentado en el portal de una cabaña de troncos cerca de las montañas. Cuando mira a su alrededor, puede ver la nieve en los picos, los árboles verdes, y altos, y unos cuantos ciervos pastando en la pradera. Siente una brisa suave que recorre su pelo y la madera suave bajo sus pies. Huele a lavanda, salvia y pinos cuando respira. Puede escuchar un arroyo cercano y el suave crujido de su silla en el portal. Siente el sabor del pan casero caliente y toma un sorbo de chocolate caliente. Todo a su alrededor es tranquilo y relajante.



Escena en un estadio de béisbol

Está está en medio de un partido de béisbol. Puede escuchar a sus amigos corear su nombre cuando toma el bate y se acerca a la base del bateador. Cuando mira a su alrededor, ve las gradas llenas de gente y el marcador brillante que muestra el empate entre los dos equipos. Huele a salchichas, palomitas y a hierba recién cortada y siente el peso del bate en sus manos. Ve que el lanzador hace un globo con el chicle y tira la bola. Como en cámara lenta, siente como el bate entra en contacto con la bola y escucha el fuerte sonido del golpe y ve la bola que vuela a través del campo. Tira el bate y corre a la primera base, después a la segunda y siente el sabor a tierra en la boca cuando alcanza la tercera base. Corre a la base del bateador justo cuando el lanzador lanza la bola al receptor. Está seguro ¡y gracias a su Jonrón ganaron el juego!



Crear imágenes de visualización

En el espacio a continuación, cree una escena relajante con el mayor detalle posible.
¿Dónde está? ¿Hace frío o calor? ¿Está soleado o nublado? ¿Tranquilo o ventoso?
¿Es de día o de noche?

Describa lo que está haciendo. ¿Está solo o acompañado?
¿Se mueve de forma rápida o lenta?

Describa todo lo que ve.

Describa todo lo que escucha.

Describa todo lo que huele.

Crear imágenes de visualización (continuación)

Describa todo lo que saborea.

Describa todo lo que siente.



Reemplazo de pensamientos

El reemplazo de pensamientos es una serie de técnicas que ayudan a reemplazar pensamientos negativos o ansiosos por otros positivos. Al practicar técnicas de sustitución de pensamiento, puede cambiar la forma en la que usted piensa y empezar a sentirse mejor.

¿Qué técnicas de reemplazo de pensamientos puedo usar?

Una técnica que puede ayudar es la que se denomina “**Cambiar el canal en su cerebro**”. Utiliza el control y el reemplazo de pensamientos para ayudarle a sentirse mejor.

Cuando empieza un programa de televisión que no le gusta, ¿cambia el canal o se queda mirándolo? No, usted puede cambiar a un programa que le guste más. Los pensamientos en su cerebro funcionan de la misma forma. Cuando queda arraigado en un pensamiento malo: “Esto duele mucho. Nunca pasará y no puedo soportarlo”, usted tiene el poder de cambiar a un pensamiento más útil. Requiere práctica pero usted puede hacerlo.

También puede crear una frase positiva para repetirse cuando le viene a la mente un pensamiento negativo. Puede decir:

- “Puedo manejar esto”
- “Puedo hacer cosas difíciles”
- “Ya he lidiado con esto antes”



¿Cómo pongo en práctica el reemplazo de pensamientos?

- Siéntese o acuéstese en un lugar tranquilo y cierre los ojos.
- Preste atención cuando tiene un pensamiento que le preocupa o le disgusta o que le hace sentir peor. Cuando tenga uno, dígase a sí mismo, “Ese es un pensamiento negativo”.
- Una vez que detecta el pensamiento negativo, imagínese a usted con un control remoto con el que cambia a uno positivo.
- Piense acerca de lo que quiere tener en su mente. Visualice un buen recuerdo que le haga reír, o sentirse orgulloso o feliz. Construya todos los detalles de forma que sienta que realmente está ahí. O piense en algo del futuro que esté esperando. Imagine cómo se siente o cómo es estar haciendo eso. Concéntrese en todos los detalles, como si estuviera haciendo una película en su mente.
- Deje que su cuerpo se relaje mientras se concentra en el nuevo pensamiento.
- Cambie a un pensamiento nuevo siempre que le lleguen pensamientos inútiles. Tenga distintos “shows” o recuerdos que disfrute para tener siempre algo bueno en qué pensar cuando lo necesite.

Contraestimulación

La contraestimulación es una forma de distraer al cerebro cuando envía señales de dolor o de estrés. Para hacerlo, usted bloquea estas señales enviando otra señal más fuerte al cerebro con uno de los 5 sentidos (tacto, vista, audición, olor y sabor). Es importante saber que cuanto más fuerte y simple sea una señal, más ayudará a bloquear otra señal.

¿Cuáles son algunos ejemplos de técnicas de contraestimulación?

Tacto

- Enfóquese en cómo se siente su piel, mediante presión o temperatura.
- Aplique bolsas de frío o de calor.
- Utilice objetos pesados como una cobija pesada.
- Juegue con algo pegajoso o sucio, como arcilla o plastilina.
- Masajee o aplique puntos de presión con sus dedos.
- Frote las manos hasta que pueda sentir calor.

Vista

- Enfóquese en un objeto aislado que pueda ver, para ello use el color o la textura.
- Mire un libro con imágenes o una foto.
- Consiga una pecera o una lámpara de lava.
- Mire a sus mascotas jugar.
- Notar objetos en el exterior (el océano, los árboles, el cielo, las montañas).

Sonido

- Enfóquese en un sonido o en varios.
- Toque música o escuche instrumentos en vivo o listas de reproducción.
- Escuche los sonidos a su alrededor.
- Utilice un ventilador, un calentador o una aspiradora para conseguir sonidos de fondo.
- Encienda un reloj, un metrónomo u otro sonido rítmico.

Olor

- Enfóquese en un olor y aspire.
- Huella frutas cítricas, como limones o naranjas.
- Utilice concentrados de aceites esenciales (menta, menta verde, mandarín, y lavanda).
- Aplíquese lociones o cremas de calor aromatizadas para músculos.

Sabor

- Concéntrese en un sabor y síéntalo en su lengua.
- Chupe caramelos duros o mentas (caramelos duros, de menta o de canela).
- Deje que un trozo de chocolate se derrita en su lengua.
- Pruebe fruta fría o congelada, agua helada o helado.
- Coma alimentos ácidos o agrios, como limones, limas y manzanas.

¿Cómo puedo usar la contraestimulación?

Para crear señales de contraestimulación:

- Ajuste un cronómetro durante 3 a 5 minutos.
- Practique las señales varias veces al día.
- Cierre los ojos.

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. Exprímelo 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. Repite 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.



Ejercicios de relajación muscular para niños de entre 2 a 10 años (continuación)

- **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.
- **Piernas y pies:** imagine que está descalzo y que sus pies están en un gran pozo con abundante barro. Apriete sus dedos contra el barro. Trate de estirar sus pies hasta el fondo. Abra bien sus dedos y sienta como el barro se escurre entre ellos. ¡Estírelos bien! Ahora, relájelos y deje los dedos flojos. Sienta lo agradable que es. Ahora, intételo otra vez. Repita el ejercicio.



Ejercicios de relajación muscular para jóvenes de entre 11 a 18 años

Lea y realice los siguientes ejercicios de relajación muscular. Tense (o piense en tensar) los músculos durante 10 segundos y luego relájelos durante 20 segundos antes de repetir o de hacer el siguiente ejercicio.

- **Parte superior e inferior de los brazos:** lleve ambos brazos hacia los hombros, como si estuviera sacando músculo. Cierre el puño de cada mano.
- **Piernas y muslos:** enderece las piernas y levante sus pies del piso. Flexione los dedos de los pies hacia las rodillas, tensando los músculos de las pantorrillas y los muslos.
- **Hombros:** lleve sus hombros hacia las orejas, como encogiéndose de hombros
- **Cuello:** presione su cabeza hacia atrás, contra la silla, el sofá o la cama. También intente girar la cabeza sobre el cuello lentamente en una dirección y luego en la dirección contraria. Preste atención a cualquier tensión que sienta en alguna de las direcciones.
- **Labios:** apriete los labios con fuerza, como si acabara de ponerse bálsamo. También, frunza sus labios, como si fuera a dar un beso.
- **Mandíbula:** apriete los dientes (no demasiado) o abra bien la boca.
- **Ojos:** cierre los ojos con bastante firmeza.
- **Frente:** levante las cejas de forma que se arrugue la frente.

Repita el ejercicio con cada grupo muscular al menos una vez. Puede repetir los ejercicios varias veces con los músculos más difíciles de relajar.



¿Cómo puedo hacer que los ejercicios de relajación muscular sean más simples?

Los siguientes consejos pueden facilitar la relajación muscular:

- Practique varias veces al día o por la noche antes de dormir. Los ejercicios le serán más fáciles con el tiempo.
- Pruebe los ejercicios cuando se sienta bien. Puede hacer los ejercicios automáticamente después de un tiempo cuando está estresado o cuando siente dolor.
- Libere la tensión mientras relaja sus músculos. También puede visualizar sus músculos como calientes o pesados.

Notas

Notas

