

## Recursos de Autocuidado

### Autocuidado - Ejercicios Para Adultos

#### Autocuidado Saludables

- **Identifique la(s) fuente(s) de su estrés:** Trate de resolver el problema que le está causando estrés o aprenda a afrontar positivamente. No evitar, negar o retirarse del problema, porque seguirá existiendo y afectándole.
- **Acceso al apoyo social:** Hable con alguien en quien usted confíe, ya sea un amigo, su cónyuge, un familiar o un consejero. El apoyo social ha encontrado reducir el estrés y mejorar el bienestar mental y físico.
- **Aprenda y practique técnicas de relajación:** Tome el tiempo para desacelerarse y relajarse. Técnicas de relajación tales como la respiración profunda, la meditación, visualización y el yoga, reducen el estrés y mejora la salud.
- **Estar físicamente activo:** El ejercicio reduce el estrés y mejora la salud y el bienestar. Haz algo que te guste hacer, como caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, o yoga, y usted cosechará los beneficios inmediatos para reducir el estrés.
- **Duerma lo suficiente:** Dormir ayuda al cuerpo a repararse y reduce el estrés. La falta de sueño puede darle más estrés.
- **Equilibrar su tiempo:** Administración del tiempo puede ayudarle a encontrar el equilibrio, el orden y el control en su vida, todo lo cual reduce el estrés. Dilaciones aumentan el estrés.
- **No use drogas o alcohol:** Drogas temporalmente adormecen el estrés, pero en el largo plazo, debilitan la salud, el bienestar y el estrés pueden empeorar los problemas en lugar de solucionarlos.
- **Evite la cafeína y bebidas energéticas:** Estimulantes restringen al cuerpo a relajarse y pueden sobrecargar su cuerpo. También es importante saber que la cafeína puede causar sobredosis.

#### Ejercicio de un Lugar Tranquilo y Relajante

Encuentre un lugar tranquilo y confortable para relajarse y para reunir sus pensamientos. Cierre los ojos e imagine un lugar de su pasado que estaba tranquilo y relajante. Puede ser útil tener música de fondo tranquilo y relajante. Hágase las siguientes preguntas para mejorar su visualización. Siga las instrucciones a continuación para dibujar, collage u otros para mejorar esta experiencia.

- Imagine su lugar tranquilo - puede ser un lugar real o imaginado.
- ¿Qué puede ver, especialmente notando los colores?

- ¿Qué sonidos oye?
- ¿Qué sensaciones sientes?
- ¿Qué olor huele?
- ¿Qué personas o animales están en su lugar tranquilo?
- Imagine una burbuja protectora, pared o frontera alrededor de su lugar seguro.
- Imagine una puerta o portón con un guardia en su lugar seguro.
- Imagine un candado y una llave a su lugar seguro y sólo usted podrá desbloquearlo.
- Usted puede dibujar o hacer un collage que representa su lugar seguro.
- Elegir un recuerdo de su lugar seguro, un color, un objeto, una canción.
- Mantenga su imagen de su lugar apacible y tranquilo para que pueda volver a él cuándo usted necesite o quiera.
- Considere hacer una cinta de relajación de su lugar seguro para escuchar en el ocio.

### **Técnicas de Relajación**

Técnicas de relajación son herramientas muy útiles que usted puede utilizar para ayudar a reducir el estrés, relajarse y disfrutar de la vida. Practique estas diferentes técnicas que puede ayudar a mejorar las habilidades de afrontamiento ante el estrés, lo que puede conducir a una mejor calidad de vida.

Puede ser algo tan simple como cambiar la forma en que respira, pensar o moverse. Hay muchas maneras diferentes para relajarse, con distintos niveles de dificultad (o facilidad) que ofrecen numerosos beneficios para la salud. Explore las diferentes técnicas para reducir el estrés -- encontrar lo que funciona para usted, e incorpórelo a su vida diaria.

Elija practicar técnicas de relajación que le gusten, se sienta cómodas y lo hagan sentirse relajado.

### **Respiración Profunda**

Respiración profunda: La respiración profunda le envía lentamente un mensaje al cerebro que nuestros corazones/cuerpos necesitan para ir más despacio. Practicando ara la respiración profunda más fácil y natural.

1. Inhala lentamente a través de su nariz - cuente 4 o 5 segundos en su cabeza, sintiendo el aire llene sus pulmones de su vientre hacia arriba a través de su pecho.
2. Mantenga la respiración durante 4 - 5 segundos - de nuevo, contando en su cabeza.

3. Exhale lentamente por la boca, fingiendo como si respirara a través de una pajita (sorbeto, popote)
4. Repita este proceso hasta que se sienta un poco más tranquilo.

### **Hombros**

El hombro es un ejercicio de "liberación rápida"

1. Intente elevar los hombros hasta sus oídos.
2. Mantenga el conteo de 4.
3. Ahora deje caer sus hombros hacia abajo a su posición normal.
4. Repita estos pasos 3 o 4 veces.

### **Relajante Rápido**

Este también es un ejercicio de "liberación rápida"

1. Cierre sus ojos y ponga su atención hacia adentro.
  2. Imagínese sonriendo con la boca y los ojos.
  3. Dígase a sí mismo "mente alerta, cuerpo calmado".
  4. En el momento de exhalar deja que la quijada, la lengua y los hombros pueden estar flojos.
  5. Siente una ola de calor y pesadez baje de tu cuerpo a tus pies.
  6. Disfrute de esta sensación de paz y relajación.
- Abra sus ojos y resuma sus actividades normales.