

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.