

## CONSEJOS PARA ALIVIO DE “ESTRÉS POSITIVO” EN EL HOGAR

¡El estrés es una parte normal y saludable de la vida! Nuestros cuerpos están hechos para manejar el estrés positivo, por ejemplo, el sentimiento del primer día de escuela o trabajo o justo antes de una evaluación muy importante. Estas son algunas cosas que usted y su hijo pueden usar en el hogar para ayudar a manejar el estrés que se siente antes de un acontecimiento importante o un cambio en la vida

- Encuentre maneras de relajar el cuerpo y calmar la mente antes de un día que cree que podría ser estresante.
  - Practique la respiración con la panza.
  - Imagínese un lugar tranquilo.
  - Báñese con agua cálida.
  - Estire.
  - Escuche música relajante.
- Duerma bien a la noche. Intente evitar los videojuegos, las tabletas y la televisión justo antes de irse a la cama y haga que sus hijos le entreguen sus equipos electrónicos a usted a la noche. Esto les ayuda a dormirse a tiempo.
- Haga comidas saludables y equilibradas, especialmente los días que sabe que pueden ser estresantes.
- Fíjese una rutina para usted y para su hijo.
- Revise y recuérdelo a su hijo lo que lo ayudó a librarse del estrés la última vez que tuvo un acontecimiento importante o un cambio en su vida.

Estos son algunos ejercicios sencillos que puede hacer en el hogar con su hijo.

### ***¡Piense en positivo!***

1. Imagínese un lugar tranquilo.
2. Repita mensajes positivos o practique platicarse a sí mismo en positivo. Piense:
  - Voy a estar bien.
  - Puedo hacerlo.
  - Estoy preparado.
  - Puedo dar lo mejor de mí.
  - Creo en mí.
  - Me siento tranquilo, relajado, concentrado y confiado.
  - Sé que voy a recordar solo lo que necesito saber.
  - Me entusiasma demostrar lo que sé.
  - Haré una cosa a la vez.
3. Recuerde sentirse orgulloso de usted mismo por hacer lo mejor.
4. ¡Celebre sus logros con la gente que tiene alrededor!

### ***Respiración profunda***

1. Encuentre un lugar cómodo y siéntese o acuéstese.
2. Coloque ambas manos sobre su barriga.
3. Respire profundo por la nariz y sienta cómo el aire viaja hacia su barriga, haciendo que su abdomen y manos suban.
4. Deje salir el aire de a poco y exhale por la boca. Sienta cómo bajan las manos y la barriga.
5. Si se le dificulta respirar con la barriga, respire despacio y profundo.
6. Repita unas 4 a 5 veces.

### ***Apriete y relaje:***

1. Siéntese derecho en una silla o acuéstese en la cama o en el piso. Póngase cómodo.
2. Coloque las manos sobre las piernas o al costado.
3. Cierre los ojos y deje caer el mentón sobre el pecho, y vuelva a ponerlo en la posición normal.
4. Tense (apriete) los músculos de la parte de arriba de la cabeza tan fuerte como pueda. Manténgalos ajustados y luego relaje.
  - Tense, mantenga y luego relaje la cara.
  - Tense, mantenga y luego relaje los hombros.
  - Tense, mantenga y luego relaje los brazos y manos.
  - Tense, mantenga y luego relaje el estómago.
  - Tense, mantenga y luego relaje las piernas y los pies.

### ***Lugares hermosos:***

1. Piense en un lugar hermoso. Puede que haya ido a este lugar. O podría ser un lugar al que quiera ir.
2. Imagine por unos minutos que está ahí. Relájese.
3. Piense sobre lo que usted:
  - Vea en este lugar.
  - Oiga en este lugar.
  - Huela en este lugar.
  - Sienta en este lugar.
4. Cuando esté listo, abra los ojos.