

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

El contacto con el universo

1. Sacar la mano por la ventana
2. Concentrarte y pensar, soy una con... (deberá completar la frase con algo existente en el universo, ejemplo la naturaleza, con mi cuerpo, con mis emociones, pensamientos, etc.)
3. Procuran sentir el aire, el clima, el cuerpo, etc.

Respiración consciente

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8
4. Repite el proceso anterior

¿Cómo saber si lo hice bien? Coloca una mano en tu pecho y la otra en tu abdomen. Si sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar FELICIDADES! Lo hiciste muy bien.

Relajación muscular

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Cierra los ojos.
2. Relaja lentamente todos los músculos de tu cuerpo, empezando con los dedos de los pies hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
3. Una vez que hayas relajado todos los músculos de tu cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante

Imaginación guiada

1. Relaja tu cuerpo y siéntate o acuéstate en un lugar cómodo
2. Con los ojos cerrados, imagina un entorno donde te gustaría estar (exista o no)
3. Explora con todos tus sentidos ese lugar (olores, colores, sabores, etc.)
4. Luego de unos minutos imagina que de una forma poco común regresas al lugar donde te encuentras

HORARIO FAMILIAR

¿Qué es un horario Familiar?

Consiste en organizar las actividades que se pueden hacer en casa

¿Por qué es importante?

Porque vamos saber qué hacer durante el día, evitando aburrirnos al trabajar como equipo familiar

Pasos para elaborarlo

1. Reunir a toda la familia (Ya que todos deben participar en su elaboración)
2. Identificar qué deseamos y necesitamos hacer en casa (Incluir actividades domésticas y de convivencia)
3. Ordenar ideas (Cada punto es importante, fusionamos la ideas repetidas y ordenamos según importancia cada actividad)
4. Tiempo (Cada actividad deberá una hora aproximada de realizarse)
5. Actividades juntos (al menos una actividad de convivencia o un tiempo de comida deben realizarse como familia)

Consecuencias de quién no cumpla: pueden ser juegos que deberán realizar la persona que no cumplió con alguna actividad del horario, NO ES UN CASTIGO. Las consecuencias se pueden elegir en familia, un ejemplo puede ser: que haga un masaje a otra persona de la familia, que cante una canción que la familia elija, etc.

Ejemplo

09:00 am Nos levantamos todos

09:30 am Desayunamos

10:00 am trabajamos todos (Limpiar, lavar, decorar, ordenar)

11:30 am Higiene personal (Se puede intercambiar con el tiempo libre de la tarde)

12:00 am Cocinamos y almorzamos juntos (lavar los preparativos de comida, lavar platos, etc)

01:30 pm Tiempo libre

02:30 pm Tareas escolares o lecturas

04:30 pm Tiempo libre

06:30 pm Cena familiar

08:30 pm Tiempo en familia (Juegos, historias, etc.)

09:30 pm Todos a dormir (los mayores de 18 años pueden quedarse hasta las 10:30 pm)

Recuerden que las y los niños deben dormir más de 10 a 11 horas y los jóvenes pueden dormir aproximadamente 9 horas. La hora del sueño es muy importante para su crecimiento.