

## La tensión y la ansiedad

son comunes después de los desastres. Desafortunadamente, ambas pueden hacer más difícil afrontar el sinnúmero de cosas que uno debe hacer para recuperarse. No existe una solución fácil para afrontar los problemas que surgen después de un desastre. Sin embargo, dedicar tiempo durante el día para calmarse utilizando ejercicios de relajación, puede ayudarle a conciliar el sueño, a concentrarse y le proporcionará más energía para afrontar la vida. Estas prácticas pueden incluir ejercicios de relajación muscular y de respiración, meditación, natación, estiramiento, yoga, oración, escuchar música suave, pasar tiempo en contacto con la naturaleza y otras actividades afines. A continuación encontrará algunos ejercicios básicos de respiración que podrán ayudarle.



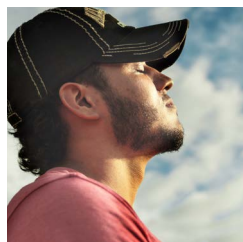
### Haga este juego:

- Sopla burbujas con una varita para hacer burbujas y jabón de fregar.
- Sopla burbujas con goma de mascar.
- Sopla bolitas de papel o de algodón de un lado a otro de la mesa.
- Haga una historia en la que el niño le ayuda a imitar a un personaje que respira profundamente.

# Consejos para relajarse

## Para usted:

1. Inhale lentamente (uno, dos, tres; uno, dos, tres; uno, dos, tres) por la nariz y llene cómodamente sus pulmones hasta llenar el estómago.
2. Suave y silenciosamente dígame: "mi cuerpo se está llenando de calma". Exhale lentamente (uno, dos, tres; uno, dos, tres; uno, dos, tres) por la boca y cómodamente vacíe los pulmones hasta llenar el estómago.
3. Suave y silenciosamente dígame: "mi cuerpo se está liberando de tensión".
4. Repítalo cinco veces suave y cómodamente.
5. Haga esto diariamente cuantas veces sea necesario.



## Para los Niños:

Guíe al niño durante un ejercicio de respiración:

1. "Vamos a practicar una forma diferente de respirar que nos puede ayudar a calmar nuestros cuerpos.
2. Pon una mano en tu estómago, así [demostrar].
3. Bien, vamos a respirar hacia adentro por la nariz. Cuando respiramos hacia adentro, nos vamos a llenar de mucho aire y nuestros estómagos van a salir para afuera, así [demostrar].
4. Después, vamos a respirar hacia afuera por la boca. Cuando respiramos hacia afuera, nuestros estómagos se van a meter hacia adentro y subir hacia arriba, así [demostrar].
5. Vamos a respirar hacia adentro muy suavemente mientras yo cuento hasta tres. Yo también voy a contar hasta tres mientras respiramos hacia afuera muy suavemente.
6. Vamos a tratar esto juntos. ¡Buen trabajo!"