

**En el mundo hay mucha
tensión pero no
necesariamente tenemos
que sentirnos tensos.**

Una buena manera de controlar la tensión es tomar unas vacaciones de salud mental por practicar ejercicios de relajamiento. En este folleto encontrara algunos ejercicios breves que puede hacer a cualquier hora del día: en el trabajo, entre clases, antes de una presentación o un discurso, antes de una cita o cuando esta esperando o tomando un bus o metro. Pruébelo y usted se sentirá mas enfocado y en paz consigo mismo. Usted se lo merece.

Para mas información sobre técnicas de relajación, llama a un trabajador de Salgamos Adelante al 571-225-3902.

La Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria

- Servicios de emergencia de salud mental las 24 horas al día
- Servicios de desintoxicación las 24 horas del día
- Evaluaciones
- Consejería individual, de familia y de grupo
- Programas residenciales incluyendo hogares de grupos y apartamentos de vivienda-asistida
- Servicios de prevención e intervención temprana
- Programas para los padres
- Costo del servicio basado en el ingreso del individuo / familia o sin cobro

El Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Abuso de Sustancias está gobernado por la Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria, lo que consiste de 16 residentes que sirven voluntariamente y están nombrados por el Consejo Municipal de Alexandria.

La Junta de Servicios Comunitarios no discrimina en la admisión a sus programas y actividades en base a su raza, color, sexo, minusvalía, religión nacionalidad u origen étnico. Todos los programas son accesibles a personas con discapacidad física. Si usted necesita arreglos especiales, o si tiene alguna pregunta, llame al (703) 838-4455.

B-MEN-0154S



Técnicas de Relajación



Departamento de Salud Mental,
Retraso Mental y Abuso de Sustancias



(703) 838-6400
24 horas al dia
TTY: (703) 838-5054

www.alexandriava.gov/mhmrsa

EJERCICIOS DE RELAJACION

Para estos ejercicios es mejor estar sentado con los ojos cerrados, los pies sobre el piso o cruzados en los tobillos y las manos descansando suavemente sobre las piernas (regazos). Comience cada ejercicio respirando profundamente y exhalando suavemente. Al exhalar el aire Ud. comenzará a sentirse inmediatamente relajado. Después de cada ejercicio respire despacio y lentamente, cada vez mas profundo, moviéndolos dedos de las manos y los pies y después, comience a abrir sus ojos.

CONCENTRESE EN UNA PALABRA

Escoja una palabra que Ud. relacione con "buenas vibraciones," una palabra que asocie con relajamiento. Ahora lentamente y silenciosamente repita la palabra por cinco minutos. No piense nada mas que en esa palabra. Su mente va a tratar de desviarse en otra cosa. Esto está bien. Regrese suavemente a la misma palabra y continua repitiéndolo.



TENSO Y RELAJADO

Apriete los puños y mientras los mantiene apretados, estire el antebrazo fuertemente contra la parte superior de su brazo. Mientras mantiene los músculos tensos trate de mantener rígidos todos los músculos de sus piernas. Mientras tanto apriete su mandíbula, cierre los ojos con presión pero no demasiado. Ahora, mientras mantiene todos los músculos tensos, respire profundamente y mantenga la respiración por cinco segundos. Ahora relájese, respire normal y sienta como la tensión ha salido completamente de su cuerpo.

LUGARES, PAISAJES Y PERSONAS FAVORITAS

Mientras está sentado tranquilamente, trate de traer a su mente pensamientos agradables. Como un lugar favorito, unas vacaciones o una persona con quien Ud. se sienta cómodo o a gusto. Tome unos segundos para traer la imagen a su mente, ahora concéntrese en esa imagen por cinco minutos. Reviva esos buenos momentos, si se distrae, regrese a esos momentos placenteros.



RESPIRE A TRAVEZ DE SU CUERPO

Comience a concentrarse en los pies y piernas y ponga atención a las sensaciones que está sintiendo. Ahora, inhale un largo y lento suspiro y mientras lo hace, concentre su atención en los pies y piernas. En su mente imagínese que Ud. está borrando esas partes de su cuerpo. Al exhalar saque todo lo que siente. Ahora, con otro suspiro largo sienta todas las partes de su cuerpo y al exhalar saquéelas de nuevo. Comenzando con los dedos, imagine que está respirándolos a dentro, después, las manos, muñecas y los brazos. Regrese y repítalo en todo su cuerpo comenzando con sus pies, mientras lo hace, borre de su mente lo que aun queda por sentir en su cuerpo. Ahora, prosiga con su cuello y cabeza. Al respirar imagínese que su cuello y cabeza se están desapareciendo de su cuerpo. Regrese de nuevo comenzando con sus pies. A medida que lo hace borre todo lo que todavía queda de su cuerpo. Ahora, siéntese tranquilamente y disfrute la sensación de estar relajado.

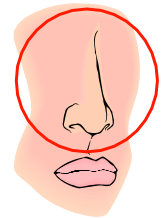


PESADEZ Y CALOR

Imagínese que sus pies y piernas se están volviendo cada vez mas pesados, cada vez mas calientes como si estuvieran usando un par de botas pesadas de plomo. Ahora, imagínese que su estomago y parte superior de su cuerpo se esta volviendo tibio y relajado. Su frente esta fresca y relajada. Su respiración es normal, sienta la pesadez y calor regándose por todo su cuerpo.

AIRE FRESCO ENTRANDO Y AIRE CALIENTE SALIENDO

Con los ojos cerrados enfóquese suavemente en la punta de su nariz. Al inhalar sentirá el aire en toda la punta de su nariz. Al exhalar sentirá el aire saliendo desde la punta de su nariz. Note que el aire que entra es mas fresco que el que sale. Si su atención se desvía, regrese de nuevo a la punta de su nariz.



The Nose

ALGO PARA USAR EN CUALQUIER LUGAR

Con practica Ud. puede aprender a relajarse mas fácilmente. Cuando lo logre, aquí hay una manera que le permitirá hacerlo en cualquier momento. Así sea, caminando, trabajando o tomando un examen. Primero, sonría.

Después tome un largo y profundo suspiro y déjelo salir. Ahora tome otro suspiro y mientras lo hace, sienta como la tensión disminuye en su mente y en su cuerpo.

