



DISASTERSHOCK

TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS Y TRAUMA

PARA TODAS LAS EDADES

RESPIRACION PROFUNDA

Para Adultos:

Respira profunda y lentamente por tu nariz por dos segundos: 1 - 2.

Ahora, mantén la respiración por dos segundos: 1 - 2 y exhale lentamente por tu nariz por dos segundos: 1 - 2.

Ahora repite, respira por dos segundos:

1 - 2, manténla por dos segundos: 1 - 2, exhala por dos segundos: 1 - 2.

Ahora hazlo por tres segundos:

Respira: 1 - 2 - 3. Mantén tu respiración: 1 - 2 - 3. Exhala: 1 - 2 - 3. Repite.

Ahora, continua con respiraciones profundas en intervalos de 3 segundos hasta que te sientas relajado.

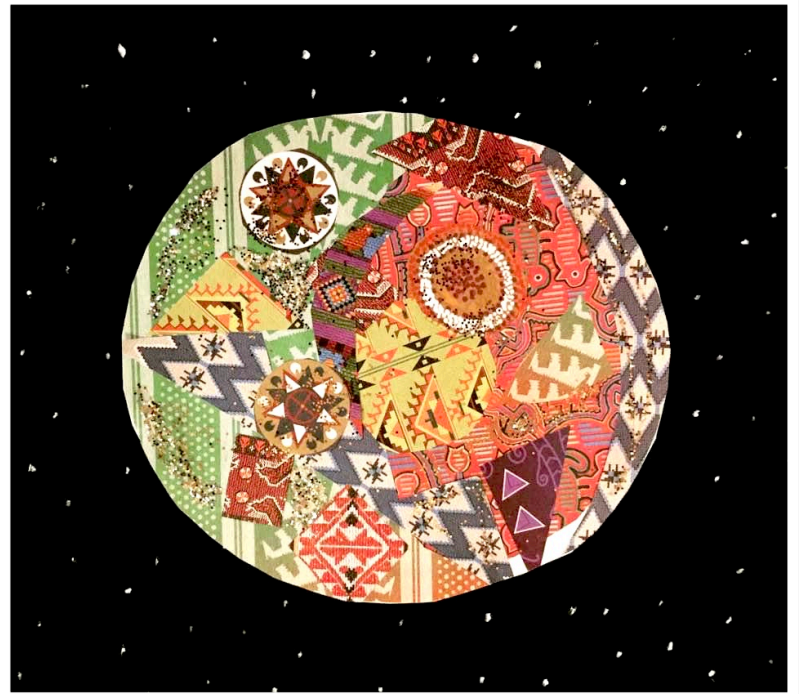
Por 5 minutos, extiende tu respiración en intervalos de 4, 5 o 6 segundos. Recuerda, detente si en cualquier momento te sientes incomodo. Puedes utilizar este método cuando te sientas tenso.

Para Niños:

Imagina que estas mascando un chicle invisible.

Ahora, respira profundamente y, al exhalar, imagina que lentamente estas creando una enorme burbuja.

Pídele al niño que haga esto por 3 minutos.



ARTES EXPRESIVAS

- 1) Dibuja una imagen que representa como te sientes.** Como visualizas tu ansiedad?
- 2) Baila o muévete en una manera que exprese tus emociones.** Como se siente tu ansiedad?
- 3) Escribe un cuento o un poema sobre tus miedos o preocupaciones.** Como suena tu ansiedad?
- 4) Actúa usando disfraces.** Como se presenta tu ansiedad?

Visita www.disastershock.com para mas recursos gratuitos!

