

ORIENTACIONES FISIOTERAPÉUTICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL HOGAR DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA

TIPS PARA CONSERVAR LA CALMA EN EL HOGAR Y DISMINUIR EL ESTRÉS.

✓ ORACIÓN INDIVIDUAL Y EN FAMILIA.

✓ ESCUCHAR MÚSICA DE SU GUSTO, INSTRUMENTAL O ALABAR CON MÚSICA CRISTIANA SEGÚN SUS GUSTOS.

✓ VIVIR UN DÍA A LA VEZ Y DISFRUTAR DE LAS PEQUEÑAS BENDICIONES QUE DIOS NOS DÁ.

- CONSUMIR AGUA, SE RECOMIENDA BEBER 8 VASOS AL DÍA.

- TOMAR EL SOL DE LA MAÑANA, AYUDARÁ A MEJORAR SU SALUD Y ESTADO DE ÁNIMO.

- **REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS Y RESPIRATORIOS.** ESCUCHE SU RESPIRACIÓN Y TRATE DE OXIGENAR SU MENTE, TOME EL TIEMPO PARA REALIZAR ESTA ACTIVIDAD.

- TÓMESE EL TIEMPO PARA COMPLACERSE ASÍ MISMO.

*Realizado por Fisioterapeutas: Licda. Maricela López
Licda. Glorisel Gálvez
Licda. Milagros Sanjur*

HACER UN SIMPLE EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ES SUFICIENTE PARA RELAJARSE Y DESPEJAR LA MENTE, INCLUSO, SE PUEDE HACER EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR:

- INHALAR LENTA Y PROFUNDAMENTE, ELEVANDO EL ABDOMEN.
- MANTENER LA RESPIRACIÓN DURANTE UN PAR DE SEGUNDOS.
- EXHALAR LENTAMENTE TOMANDO CONCIENCIA EN LA RELAJACIÓN.
- REPETIR EL EJERCICIO ENTRE 5 Y 10 VECES.

SE PUEDE PRACTICAR ESTA SERIE DE RESPIRACIÓN CUANDO ESTAMOS TRANQUILAMENTE EN CASA Y, A MEDIDA QUE SE LO DOMINE, SE PODRÁ HACER EN CUALQUIER PARTE, SIENDO RECOMENDABLE REPETIRLO ENTRE 4 Y 6 VECES AL DÍA.



ELEVA EL VIENTRE

LA **RESPIRACIÓN ABDOMINAL** ES LA MÁS ADECUADA Y SALUDABLE TANTO PARA LOS PULMONES COMO PARA UNA **BUENA OXIGENACIÓN DEL CUERPO**.

SI **PONES UNA MANO EN TU PECHO Y OTRA EN TU VIENTRE** VERÁS CÓMO ES TU FORMA DE RESPIRAR: LO IDEAL SERÍA QUE ELEVARES EL ABDOMEN , NO QUE SE ELEVARA EL PECHO.

PARA HACERLO BIEN COLOCA LA MANO EN EL VIENTRE Y **TOMA EL AIRE LLEVÁNDOLO HACIA ALLÍ**, SINTIENDO CÓMO SE ELEVA TU MANO. DESPUÉS SACA EL AIRE DESPACIO POR LA BOCA.

CONCENTRATE EN ELLO PERO A MEDIDA QUE LO PRACTIQUES **SE CONVERTIRÁ EN UN HÁBITO**.



COSTILLAS MÁS ELÁSTICAS

CON ESTE EJERCICIO **VAS A GANAR POCO A POCO MOVIMIENTO EN TUS COSTILLAS** PARA QUE SE EXPANDAN CON MAYOR FACILIDAD.

DE PIE, TOMA **AIRE POR LA NARIZ** A LA VEZ QUE INCLINAS EL CUERPO HACIA LA DERECHA, ELEVAS EL BRAZO IZQUIERDO.

SACA EL AIRE POR LA BOCA MIENTRAS RECUPERAS LA POSICIÓN Y CAMBIA DE LADO.

MANTÉN LAS RODILLAS SUAVEMENTE FLEXIONADAS Y **DIRIGE LA MIRADA HACIA EL LADO** DEL BRAZO LEVANTADO.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN QUE PERMITEN MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

AMPLITUD EN TU PECHO

- ✓ APOYA LAS PALMAS DE LAS MANOS EN LOS EXTREMOS DE UNA BARRA DE MÁS O MENOS UN METRO (PUEDE SERVIRTE EL PALO DE UN RECOGEDOR O ESCOBA CORTA).
- ✓ SÚBELO POR ENCIMA DE LA CABEZA **ABRIENDO BIEN TU PECHO** Y VUELVE A BAJAR LENTAMENTE. HAZ 10 REPETICIONES.
- ✓ CON EL PALO ELEVADO POR ENCIMA DE TU CABEZA LADEA EL TRONCO HACIA UN LADO Y EL OTRO DE FORMA SUAVE, SIN DESPLAZAR LAS CADERAS. SIENTE CÓMO SE MOVILIZAN LAS COSTILLAS.



RELAJACIÓN PROFUNDA

ESTE EJERCICIO TE AYUDA A RELAJAR LA MUSCULATURA DE LA ESPALDA Y LOS HOMBROS ADEMÁS DE ACOMPAÑARLA CON TU RESPIRACIÓN. COLÓCATTE DE RODILLAS SOBRE LA CAMA, LLEVA EL TRONCO HACIA DELANTE Y APOYA LA CABEZA SOBRE TUS MUÑECAS. DEJA QUE TODOS LOS MÚSCULOS SE SUELTEN, RELAJA BIEN LOS MÚSCULOS DE LA ESPALDA Y HOMBROS.

HAZ DIEZ RESPIRACIONES PROFUNDAS. HAZLO PRIMERO CON LAS RODILLAS JUNTAS Y LUEGO REPITE CON LAS RODILLAS SEPARADAS, PROCURANDO QUE TODA LA COLUMNA SE EXTIENDA TODAVÍA MÁS.



RELAJA LA COLUMNA

COLÓQUESE BOCA ARRIBA EN LA CAMA, DOBLE LAS PIERNAS Y LLÉVELAS LENTAMENTE HACIA LA DERECHA Y VUELVE AL CENTRO.

RESPIRA SUAVEMENTE MIENTRAS LO VAS HACIENDO. PROCURA QUE LA CADERA NO SE BALANCEE EN CADA GIRO. HAZLO 5 VECES HACIA CADA LADO.



LIBERA LAS COSTILLAS

- ✓ POSICIÓN BOCA ARRIBA CON LAS PIERNAS FLEXIONADAS.
- ✓ COLOCA LAS MANOS EN LA BOCA DEL ESTOMAGO.
- ✓ RESPIRE PROFUNDAMENTE Y SIENTE COMO LAS COSTILLAS SE ABREN AL HACERLO.
- ✓ AHORA SUELTA EL AIRE DESPACIO, SUAVEMENTE Y FÍJATE CÓMO LAS COSTILLAS VUELVEN A "JUNTARSE".
- ✓ HAZ ESTA RESPIRACIÓN 10 VECES.



ALIMENTOS QUE AYUDAN A DISMINUIR EL ESTRÉS.

La comida puede ser nuestro aliado a la hora de aliviar el estrés. Algunos alimentos ayudan a calmarlo y a contrarrestar sus efectos nocivos en nuestro organismo.

- ✓ Frutos secos: son ricos en vitaminas del grupo B, ayudan a contrarrestar la fatiga y los síntomas del estrés (Consumir en pequeñas cantidades).
- ✓ Leches veganas: son de gran ayuda en los momentos de estrés, sus vitaminas y minerales ayudan a combatir sus efectos. (leche de almendras, de arroz)
- ✓ Infusiones: especialmente el tilo, el poleo y la valeriana, te ayudarán a calmar el nerviosismo y a bajar revoluciones. Además, el momento de tomar una infusión puede ser una excusa para hacer una pausa y relajarse.
- ✓ Chocolate negro: en pequeñas dosis (se recomiendan como máximo 40 gramos diarios) y con un índice de cacao lo más alto posible, es también una excelente ayuda para reducir el estrés.