

# Momentum

Busque tiempo para relajarse



Programa de Asistencia al Empleado

**1-800-356-7089**

Para Usuarios del TTY: 1-800-456-4006

## Busque tiempo para recuperarse y relajarse

- ✓ Registre sus actividades detalladamente durante uno o dos días. Identifique las actividades que malgastan su tiempo. Minimícelas de modo de tener más tiempo para realizar actividades relajantes y significativas.
- ✓ No se preocupe si tiene que decirle a sus amigos y familiares que necesita algo de tiempo de tranquilidad a solas. Agregue actividades restauradoras en su agenda, ¡y cumpla con esas citas!
- ✓ Tómese recesos breves a lo largo de su día laboral, según lo permita su trabajo.

Haga de su tiempo de relajación una prioridad. La clave para lograr el bienestar es el equilibrio: una mezcla manejable de trabajo, familia y amigos, relajación, estudio, sueño, comer saludablemente y ejercicios.

## La importancia de relajarse

¿Se encuentra la relajación al final de su lista de prioridades? Lo es para muchas personas. Para aumentar su salud y bienestar, tendrá que evaluar más la relajación y darse tiempo para descansar en medio de su cargada agenda.

Puede intentar usar la cinta caminadora todos los días durante unas horas y reflexionar sobre su vida. ¿Valora usted todos los elementos de su rutina actual? ¿Qué es lo que realmente disfruta hacer, a pesar de tener poco tiempo?

Ya sea tomar una taza de café con un amigo, permanecer inmóvil durante una sesión de meditación, o trabajar en un proyecto de arte que ha descuidado durante mucho tiempo, *asegúrese de apartarse algo de tiempo para relajarse.* Son tanto o más importantes que todos los demás quehaceres de su agenda semanal. Considérelos como una cita que no cancelará a menos que surja una emergencia.

Las investigaciones demuestran que relajarse conserva la salud de su corazón, reduce el estrés, reduce la tensión muscular, mejora la función cerebral y la memoria, y le ayuda a evitar la depresión, la ansiedad y la obesidad. Refuerza su sistema inmunológico y ayuda a aliviar los síntomas de muchos trastornos médicos y psicológicos. ¡Es importante relajarse!



¡Inicie sesión en [MagellanHealth.com/member](https://MagellanHealth.com/member) hoy!

**Magellan**  
HEALTHCARE<sup>SM</sup>

# Técnicas de relajación

A continuación encontrará algunos de los métodos de relajación más sencillos que puede practicar casi en cualquier lugar:

- **La respiración profunda** consiste en inspirar lenta y profundamente a través de la nariz, y exhalar gradualmente a través de la boca para permitir que el cuerpo se relaje un poco más con cada respiración.
- **La relajación muscular progresiva (profunda)** consiste en tensar alternativamente, y luego relajar, grupos de músculos de todo el cuerpo. Comience por sus músculos faciales, luego siga con los demás grupos musculares; cuello, hombros, brazos, pecho, estómago, piernas y pies; para una relajación total del cuerpo.
- **La meditación** consiste en descansar en una posición cómoda sin distracciones. Centre su atención sólo en una cosa. Esto puede ser una palabra o frase, su respiración, un sonido o una imagen. Vuelva a centrar su atención cada vez que se distraiga.
- **La visualización** consiste en utilizar su imaginación para crear una imagen visual de un lugar relajante, tranquilizador y sanador. Imagine todas y cada una de las partes de esta imagen; visual, sonoro, sabor, movimiento y textura; para que sea tan real como sea posible.

## Enseñarle a los niños a relajarse



### Las habilidades de afrontamiento ayudan a cualquier edad

Los niños pueden sentirse ansiosos y exhaustos tratando de mantenerse al día con las presiones escolares, problemas entre pares y agendas abarrotadas. Al igual que los adultos, los niños necesitan escapar del estrés de modo que puedan restaurar sus cuerpos y mentes aún en desarrollo. Enséñeles habilidades de relajación como las mencionadas anteriormente; aprender a relajarse puede ser una valiosa lección de vida.



### Respirar puede disminuir el estrés

Si, por ejemplo, si una tarea para el hogar provoca desaliento, recomiéndele a su hijo salir un rato al aire libre y tomarse un pequeño recreo. Las buenas actividades recreativas incluyen consumir un refrigerio saludable, estirarse, dar una caminata, montar una bicicleta, escalar, trotar, abrazarse con el perro, o simplemente jugar al aire libre con amigos o hermanos.



### Intente con el toque personal

Tenga un momento de risas con su hijo. Esto puede significar un buen momento de distensión. O, siente a su hijo sobre su regazo (o cerca) y lea una historia o canten una canción juntos. Algunos abrazos amorosos o un masaje de espalda también puede ser de gran ayuda para aliviar el estrés de su hijo.



**Seminario web**—Acompáñenos el 13 de julio de 2016 para *Prácticas restaurativas para el bienestar*—un seminario web sobre las técnicas de relajación que puede implementar. Registrarse [aquí](#).