

# Gestión saludable del estrés: Relajación muscular

## Actividad para Padres

### Resumen

Los padres practicarán la relajación muscular progresiva, una técnica de control del estrés fácil de realizar en cualquier momento y lugar.

### Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

- #1 Bienestar familiar
- #2 Relaciones positivas entre padres e hijos
- #4 Las familias como aprendices
- #6 Conexiones de la familia con sus pares y la comunidad

### Materiales Necesarios

Un ambiente tranquilo

### Antes de empezar

## Pasos

**Discusión antes de la actividad:** El estrés puede mantenernos alerta, motivados y preparados para evitar el peligro. El estrés se vuelve negativo cuando una persona se enfrenta a retos continuos sin alivio ni relajación entre los factores estresantes. Como resultado, la persona se sobrecarga y aumenta la tensión relacionada con el estrés.

Una técnica fácil de utilizar que puedes probar cuando tengas estrés se llama relajación muscular progresiva. La tensión muscular es uno de los signos físicos más comunes del estrés. Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará a reducir sus niveles generales de tensión y estrés, y a relajarse cuando se sienta ansioso. También puede ayudar a reducir problemas físicos como dolores de estómago y de cabeza, así como a mejorar su calidad de sueño.

### Instrucciones para la actividad

1. Para empezar, pida a los padres que se sienten cómodamente, cierren los ojos y dejen que todos sus músculos se relajen por completo.
2. Di a los padres que respiren lenta y profundamente mientras aprietan todos los músculos de las piernas y los pies. Apriételos lo más fuerte posible sin causar dolor y manténgalo así durante 5 segundos. Haz que la tensión muscular sea intencional, pero suave. Si alguien tiene problemas de tirones musculares, fracturas óseas o cualquier otro problema médico que dificulte la actividad física, pídale que consulte a un médico antes de probar esta actividad.
3. A continuación, diga a los padres que espiren mientras relajan rápidamente los músculos tensos de las piernas y los pies, dejando que toda la tensión fluya fuera de los músculos tensos. Los músculos se aflojarán y se volverán flácidos a medida que la tensión vaya saliendo.
4. Haz que los padres se concentren y noten la diferencia entre la tensión y la relajación. Esta es la parte más importante de todo el ejercicio.
5. Repita los pasos 2-4 tres veces más, centrándose en una parte diferente del cuerpo cada vez.
  - Ronda 2: Estómago y pecho
  - Ronda 3: Brazos, hombros y cuello
  - Ronda 4: Cara

### Discusión después de la actividad:

**Pregunta:** ¿Cómo te sientes? ¿Qué observaciones tienes sobre cómo se sienten tus músculos y tu cuerpo antes, durante y después de tensar y relajar cada parte? ¿Crees que esto es algo que puedes intentar por tu cuenta cuando sientas estrés?

