

Manejando el estrés saludablemente: Visualización guiada

Actividades para Padres

Resumen

Los padres practicarán la imaginación guiada, una técnica de gestión del estrés que es fácil de aplicar en cualquier momento y lugar.

Resultados de participación de padres y familias de Head Start:

- #1 El bienestar de la familia
- #2 Relaciones positivas entre papa y hijo
- #4 Familias como estudiantes
- #6 Conexiones de la familia con sus pares y la comunidad

Materiales Necesarios

Un ambiente tranquilo

Pasos

Discusión antes de la actividad: Cuanto más estrés tiene una persona, o cuanto más tiempo dura el estrés, más problemas físicos y mentales puede causar. El estrés puede provocar síntomas físicos como dolores de cabeza, dolor de estómago, hipertensión, dolor en el pecho y problemas para dormir. Problemas emocionales como la depresión, los ataques de pánico u otras formas de ansiedad y preocupación aparecen en personas que tienen demasiado estrés.

Una técnica sencilla para afrontar el estrés de forma saludable es utilizar tu imaginación. Alejando la atención del estrés, puedes crear un lugar relajante en tu mente.

Instrucciones para la actividad

Lee lo siguiente a los padres:

1. Siéntate cómodamente, cierra los ojos e inspira y expira profundamente un par de veces.
2. Visualízate en un ambiente tranquilo y relajante: un lugar como un sendero natural, en la playa o en cualquier sitio que te haga sentir tranquilo. Inspira y expira profundamente un par de veces. Te guiaré haciéndote un par de preguntas. No es necesario que respondas en voz alta, simplemente usa tu imaginación para crear una imagen vívida en tu mente.
3. En tu mente, mira a tu alrededor: ¿Qué ves? Mira a tu izquierda y a tu derecha. ¿Qué ves? ¿Qué colores ves? ¿Qué objetos ves? Mira hacia abajo, hacia tus pies. ¿Sobre qué estás parado? Mira hacia arriba. ¿Qué ves en el cielo? ¿Es luminoso y soleado o sombrío y nublado?
4. En tu mente, estate muy callado. ¿Qué oyes? ¿Es tranquilo o ruidoso? ¿Oyes la brisa, los pájaros u otras personas?
5. Tómate un minuto más para disfrutar de la calma, mirando, oyendo, viendo y oliendo lo que te rodea.
6. Después de unos 3-5 minutos, pídeles que recuperen lentamente la conciencia moviendo los dedos de los pies y de las manos. Anima a los padres a girar las muñecas y los tobillos y a abrir lentamente los ojos.

Discusión después de la actividad

Pregunta: ¿Cómo te sientes? ¿En tu mente a dónde fuiste o que pensastes? ¿Te sientes más tranquilo? ¿Crees que esto es algo que puedes intentar por tu cuenta cuando sientas estrés?

