

La relajación muscular: un remedio para el estrés

Un cuerpo estresado tiene **músculos estresados** y, por lo tanto, músculos tensos. Es importante aliviar esta tensión para deshacerte del estrés. Estos pasos te ayudarán a relajar todo tu cuerpo y sentirte renovado.

Vamos a contraer cada músculo durante 20 segundos para después **soltarlo lentamente**. Al relajarse el músculo, pon tu atención en la relajante sensación de alivio.

Nos ponemos en una postura cómoda, sentado en una silla, sofá o en el piso.



Sigue estos pasos:

Frente: arruga la frente y eleva las cejas; manténlo 20 segundos y suelta.



Ojos: Ciérralos con fuerza; mantén y suelta.



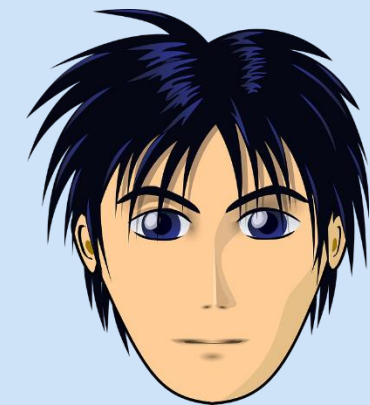
Nariz: Arruga la nariz y abre los orificios nasales; mantén y suelta.



Lengua: Presiona la lengua sobre el paladar; mantén y suelta.



Cara: Arruga toda la cara; mantén y suelta.



Sigue estos pasos:



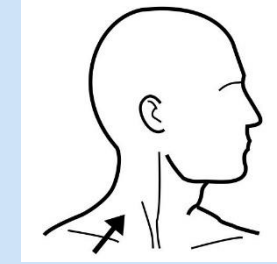
Mandíbula: Presiona la mandíbula; mantén y suelta

Cuello: Baja la barbilla al pecho; mantén y suelta

Espalda: Arquea la espalda ; mantén y suelta.

Pecho: Coge aire tan fuerte como puedas; mantén y suelta.

Estómago: Tensa los músculos del estómago; mantén y suelta.



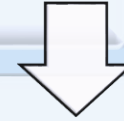
Sigue estos pasos:



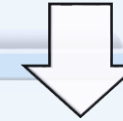
Glúteos y muslos: Tensa los glúteos y muslos; mantén y suelta.



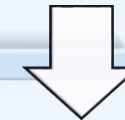
Brazos: Tensa los bíceps; mantén y suelta.



Antebrazo y manos: Tensa el antebrazo y las manos; mantén y suelta.



Gemelos: Pisa fuerte contra el suelo; mantén y suelta.



Tobillos y pies: Flexiona los dedos de los pies hacia atrás; mantén y suelta.



Esta rutina debería llevarte entre 12 y 15 minutos; intenta practicarlo dos veces al día.



Y RECUERDA: Has todo lo POSIBLE para que tu día sea BUENO porque de lo IMPOSIBLE se encarga DIOS!

Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.