



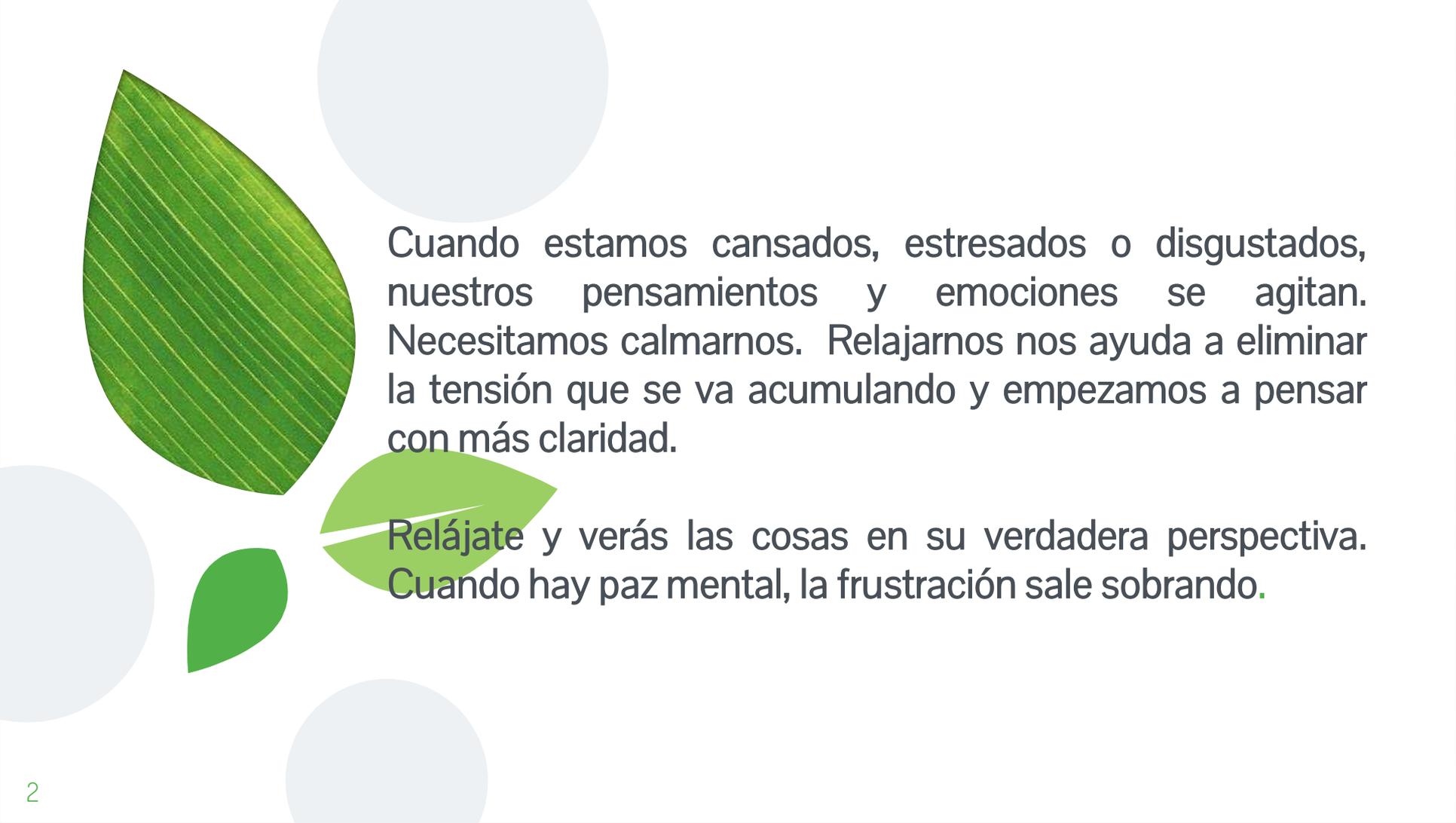
PSICOLOGÍA

USAER No. 35

Nezahualcoyotl, Estado de México.

Lic. en Psic. María de los Ángeles Martínez Armenta.

Abril, 2020



Cuando estamos cansados, estresados o disgustados, nuestros pensamientos y emociones se agitan. Necesitamos calmarnos. Relajarnos nos ayuda a eliminar la tensión que se va acumulando y empezamos a pensar con más claridad.

Relájate y verás las cosas en su verdadera perspectiva. Cuando hay paz mental, la frustración sale sobrando.

ACTIVIDAD 1:

Meditación en familia

1.- Realiza tu primer ejercicio de relajación en familia.

- ✓ Busquen un lugar cómodo para sentarse en silencio. Pueden programar una alarma con duración de 5 minutos. Pueden poner música relajante y calmante. Aprendo en Familia, (2020).
- ✓ Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Puedes poner música relajante.
- ✓ Coloca tus manos en tu pancita y siente como entra y sale el aire de tu cuerpo.



ACTIVIDAD 2:

Meditación en familia

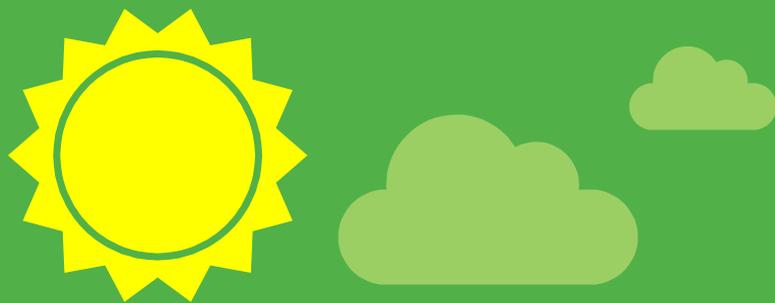


Compartan en familia

- “ ¿Cómo se sintieron?
¿Que se dificultó?

A medida que practiquemos podremos lograr mayor calma y paz mental.

Adaptado de Aprendo en Familia, (2020).



Pueden hacer esta actividad de relajación cuando se sientan estresados. Sólo 5 minutos que cambiarán tu día.

Actividades relajantes.

- **Prepara un recipiente con agua templada, puedes colocar un poco de jabón con aroma de tu preferencia.**

Cuando el niño o un adulto se sienta estresado o muy hiperactivo puedes ayudarlo a meter las manos en el agua. Trata de centrar la atención en la sensación del agua en las manos y en el aroma agradable, presta atención a tu respiración. Puedes hacerlo unos pocos minutos que te ayudarán a sentirte mejor.

REFERENCIAS

Aprendo en Familia. (2020). *Relajación Mindfulness* . Jalisco: Gobierno del Estado de Jalisco.
<https://portalsej.jalisco.gob.mx/aprendo-en-familia/relajacion.mindfulness/>

Plantilla Power Point gratuita. SlidesCarnival. <https://www.slidescarnival.com/es/tag/medioambiente-ecologia>