



Lugar tranquilo

¿Dónde se puede sentir más relajado(a)?

Imagine que está allí.

¿Qué ve?

¿Qué oye?

¿Percibe olores, sabores o texturas?

Tenga en cuenta

- Puede usar su **lugar tranquilo** para sentirse más en paz durante los momentos estresantes.
- Dedique tiempo a desarrollar los detalles de su **lugar tranquilo** para que parezca más realista.
- Use su imaginación y camine por su **lugar tranquilo**, observe cada detalle.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos apoyar la salud
mental de cada estudiante.
www.smho-smso.ca





Tensión y relajación

Apriete sus manos en puños tan fuertes como pueda. Mantenga la presión unos segundos y luego relaje las manos.

Suba los hombros hacia las orejas y mantenga esta posición unos segundos, luego relaje los hombros.

Presione los talones hacia el suelo, apriete los dedos de los pies y mantenga la posición unos segundos, luego relaje los pies.

Tense los músculos del abdomen tanto como pueda y mantenga esta posición unos segundos, luego relaje su abdomen.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos apoyar la salud
mental de cada estudiante.
www.smho-smso.ca





Respiración tranquila

**Concéntrese en su
vientre, puede reposar
su mano allí.**

Mientras inhala profundamente por la nariz, envíe el aire hasta el estómago.

Inhale... sienta como el estómago se expande y su mano se mueve hacia afuera.

Exhale... sienta como el estómago se contrae y su mano se mueve hacia adentro.

Tenga en cuenta

- La actividad puede ser útil antes de un examen o cualquier situación estresante.
- ¡Cuanto más practique, más natural le resultará!
- Antes de dormir es un buen momento para practicar.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos apoyar la salud
mental de cada estudiante.
www.smho-smso.ca





Momento de gratitud

Estar agradecido(a) hace que sea más paciente cuando la vida es difícil.

Piense en algo por lo cual se sienta agradecido(a).

Tenga esto en mente un momento.

Puede optar por escribir los detalles de su momento de gratitud en un diario o compartirlo con alguien.

Tenga en cuenta

- Esta es una gran manera de terminar el día.
- Intente practicar esto con regularidad.
- Sea agradecido(a) por las pequeñas cosas (flores, sonrisas, chocolate) y por las grandes cosas (amigos, agua limpia, música).



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos apoyar la salud
mental de cada estudiante.
www.smho-smso.ca





Simplemente preste atención

**Preste atención a 5 cosas
que puede **ver**.**

**Preste atención a 4 cosas
que puede **escuchar**.**

**Preste atención a 3 cosas
que puede **sentir o tocar**.**

**Preste atención a 2 cosas
que puede **oler**.**

**Preste atención a 1 cosa
que puede **degustar**.**

Tenga en cuenta

- “Simplemente preste atención” es un ejemplo de una práctica de conexión.
- La conexión es una forma de centrar su atención en las sensaciones que experimenta en este momento.
- Es bueno practicar la conexión en cualquier momento, pero es especialmente útil cuando sus emociones o pensamientos lo(a) estresan.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

**Juntos, podemos apoyar la salud
mental de cada estudiante.**
www.smho-smso.ca





Simplemente escuche

**Comience con una respiración profunda.
Si se siente cómodo(a), cierre los ojos.**

Perciba con los oídos los sonidos que están a lo lejos.

Escuche un minuto. ¿Qué oye?

Luego, concéntrese en los sonidos que están cerca.

Escuche un minuto. ¿Qué oye?

Ahora concéntrese en los sonidos dentro de su cuerpo.

Escuche un minuto. ¿Qué oye?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos apoyar la salud
mental de cada estudiante.
www.smho-smso.ca





Suéltelo

Siéntese cómodamente y respire profundamente

Masajee suavemente con los dedos la parte superior de su cabeza.

Siguiendo con el masaje, lleve sus dedos a la frente, las cejas, las sienes, alrededor de los ojos, las mejillas y la mandíbula. Si nota tensión en cualquier lugar, **suéltela**.

Finalmente masajéese las orejas y termine tirando suavemente los lóbulos.

Tenga en cuenta

- Tómese su tiempo con cada área, especialmente donde se concentra más tensión.
- Puede probar esta técnica en sus manos usando un movimiento de masaje para enfocarse en cada dedo, pulgar y palma.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos apoyar la salud
mental de cada estudiante.
www.smho-smso.ca





Afirmaciones de los cuatro dedos

Seleccione cuatro palabras que lo(a) hagan sentir tranquilo(a) y seguro(a). Podría ser una frase o solo cuatro palabras.

Ejemplos: *“Hoy me siento amado(a)”*
“Creo en mí mismo(a)”
“Respira, escucha, sonríe, ama”
“Yo puedo manejar esto”

Cada palabra que haya elegido coincidirá con un dedo de la mano.

Mientras dice su afirmación mentalmente, conecte cada dedo con el pulgar.

Tenga en cuenta

- Cuanto más se lo repita, más sentirá que lo que dice es verdad.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos apoyar la salud
mental de cada estudiante.
www.smho-smso.ca

