

# CÓMO AYUDAR *a su* ADOLESCENTE *a* CALMAR SU MENTE *y su* CUERPO

Conseguir que los adolescentes bajen el ritmo puede ser un reto en el mundo digital acelerado actual, y decir “solo relájate” puede hacer que un adolescente ansioso se sienta peor. Pero usted puede convertir esas palabras, “solo relájate”, en una poderosa herramienta para su adolescente, enseñándole las habilidades para hacerlo. Cuando un adolescente aprende a calmarse y a pensar con más claridad, será más capaz de manejar su estrés y los retos de la vida.

Relajarse activamente no significa utilizar una distracción para “desconectarse”, como ver la televisión o revisar las redes sociales. Significa dar pasos intencionales para llevar la mente y el cuerpo a un estado más relajado. Dedicar tiempo regularmente a la relajación puede hacer la vida más fácil para toda la familia.



## Cómo ayudar

**Fomente la práctica.** Es común que un adolescente pruebe un ejercicio de relajación una vez y diga que no le sirvió de nada. Al igual que con cualquier habilidad nueva, es necesario practicar los ejercicios de relajación antes de que empiecen a ser más naturales. Anime a su adolescente a probar cada ejercicio varias veces.

**Practique con él/ella.** También es posible que su adolescente prefiera probar los ejercicios de relajación con alguien que no sea usted, como otro adulto de confianza o un amigo, y eso está bien.

**Sean creativos juntos.** Prueben distintas formas de relajarse. Lo importante es que su adolescente se sienta en control y sepa que tiene muchas herramientas diferentes a las cuales recurrir.

**RECUERDE:** La forma en que usted maneja el estrés influye mucho en su adolescente.



## Ejercicios de relajación para su adolescente

### Ejercicios de respiración

Cuando sentimos ansiedad, hacemos respiraciones cortas y superficiales en la parte superior del pecho, lo cual puede hacernos sentir aún más ansiosos. En las investigaciones se ha demostrado que respirar más lenta y profundamente es una de las formas más rápidas de controlar el estrés y calmarnos. Enseñe a su adolescente a respirar lenta y profundamente cuando sienta ansiedad. Unas pocas respiraciones profundas pueden proporcionar un efecto calmante instantáneo que puede ayudar a reducir el estrés. Para saber más, consulte el recurso de EASE para estudiantes de 8-12 [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

### Relajación muscular progresiva

El estrés y la ansiedad pueden hacer que nuestros músculos se tensen en las áreas de los hombros, el cuello y la mandíbula. Y es un ciclo de retroalimentación: cuanto más tensos están estos músculos, más estresados nos sentimos. Soltar esa tensión mediante la relajación muscular progresiva (PMR por sus siglas en inglés) puede ser una forma sencilla de liberarse del estrés. La PMR consiste en tensar y relajar un grupo de músculos a la vez. Cuando su adolescente haya terminado, todos sus músculos deberían estar relajados. Puede encontrar ejercicios de PMR guiados en muchos videos y aplicaciones para teléfono gratuitos, y en sitios web como [Anxiety Canada](#).



## Meditación de atención plena

Aprender a bajar el ritmo mediante ejercicios basados en la atención plena o la meditación puede ayudarnos tanto física como emocionalmente. Estas prácticas sirven para despejar la mente de pensamientos no deseados y nos animan a concentrarnos en el momento presente. Esto puede llevarnos a un estado más relajado. Hay varias meditaciones guiadas breves y ejercicios de atención plena disponibles en aplicaciones gratuitas como [Breathr](#) y la página web [Guided Mindfulness Meditations](#) de Dr. Vo, ambos de Keltly Mental Health. El pediatra Dr. Dzung X. Vo también escribió un libro para adolescentes, titulado [The Mindful Teen](#).

## Imágenes guiadas

¿Alguna vez ha cerrado los ojos y se ha imaginado tumbado en una playa de arena cálida, o en algún lugar conocido donde se sienta tranquilo y seguro? El uso de imágenes (o visualizaciones) puede ser una herramienta poderosa para liberar la tensión física y mental. La mayoría de las personas prefieren que una voz les guíe a través de una visualización. Existen varios recursos gratuitos de audio y video, como estas [meditaciones en audio](#) de AboutKidsHealth.

## Yoga y estiramientos suaves

El yoga y los ejercicios suaves de estiramiento ofrecen muchos beneficios para la salud física y mental, como la mejora de la postura, una mayor flexibilidad y una sensación de paz interior. Estirarse y moverse puede desencadenar la producción de sustancias químicas “positivas” en el cerebro de su adolescente que le harán sentirse mejor. Quizá pueda asistir a una clase de yoga con su adolescente o usar algunos videos gratuitos de yoga o estiramientos suaves en Internet, como [Yoga for Teens](#).

## Otras herramientas tranquilizadoras para adolescentes (y para usted)

- Oír música o un podcast
- Usar pelotas apretables antiestrés (*squishy balls*), anillos antiestrés (*worry rings*) y juguetes antiestrés (*fidget gadgets*) para reducir la tensión y canalizar el estrés hacia algo físico
- Escribir o dibujar las preocupaciones: sacarlas de la cabeza y ver las cosas con más objetividad
- Dormir con mantas de peso (*weighted blankets*): el peso adicional sobre el cuerpo puede liberar la “sustancia química de la felicidad” (serotonina) en el cerebro y, en ocasiones, puede ayudar a dormir
- Consentirse con un baño o una ducha, o frotarse las manos con una loción perfumada
- Hacer cualquier cosa que haga feliz a su adolescente o le dé un propósito (como hornear, hacer manualidades o trabajar como voluntario). Contribuir a la comunidad puede ser especialmente benéfico para la salud mental



Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite [www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources](http://www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources).