

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES

matiz 2.0



EN FAMILIA

**2. SECUESTRO
EMOCIONAL**

2. SECUESTRO EMOCIONAL



✿ En la adolescencia se producen grandes cambios físicos, pero también psicológicos, que muchas veces, son difíciles de entender por parte de a quien le suceden, pero también por parte de quien está cerca del y la adolescente.

Existen muchos factores internos y externos que van configurando la personalidad en la adolescencia y que pueden convertirse en fuente de estrés y ansiedad en esta edad. Si a estos cambios le sumamos la relación de las y los adolescentes con las pantallas (móvil, tablet, ordenador...), aparecen nuevas situaciones de conflicto y falta de control emocional.

Una buena forma de aprender a gestionar situaciones que provocan estrés emocional, angustia y ansiedad, es practicar métodos que ayuden a contrarrestarlos y a crear situaciones de calma y bienestar.

Os proponemos que os dejéis guiar por vuestra hija o hijo, que busquéis un lugar tranquilo, un momento donde no existan ni las prisas ni las urgencias. Así podréis disfrutar de lo que ha aprendido en el aula, de cómo controlar el enfado y las situaciones de ansiedad a través de la relajación que os va a proponer.

Sólo queda desconectar de todo durante un rato (teléfonos móviles, redes sociales, mensajes, notificaciones...) y dedicar un tiempo a la relajación, a la calma y al descanso.

Tras la experiencia, podéis animaros a dedicar un espacio diario (puede ser al final del día) y practicar la relajación en familia. Es una actividad sencilla y beneficiosa. Os invitamos a dirigir-la cada día una persona de la familia.

Aquí van unas pautas para llevarla a cabo:



Respirando:

1. Sentado/a cómodamente en tu silla y con tu espalda recta, dirige tu atención hacia la respiración.
2. Coloca tus manos, una sobre el pecho (tórax) y otra sobre el abdomen.
3. Toma aire por la nariz y llévalo hasta el abdomen. Verás que al hacerlo la mano que está sobre el abdomen comenzará a elevarse antes que la que está sobre el pecho.
4. Mantén unos segundos el aire en los pulmones para luego soltarlo suavemente por la nariz.
5. Repite el ejercicio las veces necesarias hasta que hayas aprendido a hacerlo. Notarás como el aire llena tu abdomen, tus pulmones y llega a tus clavículas.

Practica los ejercicios de respiración a diario (tumbado/a en tu cama, por ejemplo). Te ayudará a relajarte en situaciones de estrés.

Relajando:

Para realizar correctamente el ejercicio, tienes que sentarte en tu silla, con la espalda recta y apoyada en el respaldo de la misma.

Coloca las manos apoyadas en los muslos, los pies separados y apoyados en el suelo y los ojos cerrados. Es importante que no haya objetos que te molesten (cinturones apretados) o que te distraigan (zumbidos de móviles, chicles...).

1. Manos y brazos: aprieta los puños y flexiona los antebrazos hasta llegar a los bíceps (como si apretaras una pelota de tenis). Mantén la tensión y (tras 5 segundos) relaja volviendo a la posición inicial. Repite el ejercicio 3 veces.
2. Cara y cuello: Tensa todos los músculos de la cara, apretando los ojos, la frente, los labios, la mandíbula, la lengua contra el paladar y estirando el cuello hacia arriba. Cuenta mentalmente hasta 5 y relaja. Repite el ejercicio 3 veces.
3. Tórax, abdomen, hombros y espalda: Echa los hombros hacia atrás, respirando hondo, conteniendo el aire e hinchando el abdomen con fuerza. Después, expulsa el aire lentamente. Repite el ejercicio 3 veces.
4. Pies y piernas: Tensa y aprieta las nalgas, estirando las dos piernas y dirigiendo los dedos hacia la cabeza. Cuenta hasta 5 y relaja. Repite el ejercicio 3 veces.

Para finalizar, tensa todo tu cuerpo a la vez, sintiéndolo rígido como una estatua de acero. Relájalo y siéntelo flotar como una nube.

No te olvides de la respiración. Es importante que durante toda la relajación te concentres en hacer respiraciones completas (introduciendo el aire por la nariz desde el abdomen y el tórax hasta las clavículas y expulsándolo tranquilamente).

Visualizando:

Cuando hayas finalizado la relajación, respira profundamente e imagina con los ojos cerrados una escena agradable que te produzca tranquilidad y sensación de bienestar, como por ejemplo, estar tumbado en la playa o contemplado las estrellas en una pradera. Imagina los olores, los colores, los sonidos y las sensaciones que sientes en tu lugar preferido, al que puedes volver cada vez que necesites desconectar. Siente que flotas y estás encima de una nube, surcando el cielo.

Ahora no tengas prisa. Disfruta de esta sensación de relajación y de bienestar. No pienses en nada más y cuando quieras volver a la realidad, empieza a mover lentamente las manos, los pies, los brazos, las piernas, el cuello, hasta que, finalmente, abras los ojos.





OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE



CMAPA

CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN
Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES



Zaragoza
AYUNTAMIENTO