



Vuestros hijos e hijas han recibido un taller sobre relajación y gestión del estrés impartido por la enfermera escolar. En este taller han aprendido a identificar y expresar situaciones que les ponen nerviosos y situaciones que les ayudan a relajarse.

Para nosotros quizá es difícil poder plantear o pensar que ellos puedan sentir estrés, sin embargo, los últimos estudios realizados en España indicaron que los niveles de estrés eran muy elevados en niños y adolescentes desde los 8 años de edad.

Para ellos, pueden suponer situaciones estresantes hacer un examen, hacer un trabajo, exponer en público, suspender, sacar mala nota, una pelea con sus compañeros o hermanos, la opinión de sus compañeros de clase, una burla, presenciar una discusión o, a veces, el mínimo cambio a su alrededor. Es por ello que les hemos proporcionado ciertos “trucos” y herramientas que os dejamos aquí para que podáis ayudarles a seguir practicando y aprendiendo en casa.

¿Qué han aprendido?



1. COSAS QUE DISMINUYEN EL ESTRÉS

La actividad física frecuente al aire libre, quedar con amigos, jugar, divertirse, bailar, salir a la naturaleza, dormir y descansar suficiente y dejar un poco las pantallas (TV, tablet, ordenador...).

2. CONCENTRARSE EN SU RESPIRACIÓN Y RESPIRAR CON CALMA

Es importante que sepan respirar profundo, lento y con atención, notando como su cuerpo mete y saca el aire de forma pausada, entrando por la nariz y saliendo por la boca. Esta herramienta calma la mente y si la tienen integrada de forma natural les servirá casi sin darse cuenta ante situaciones estresantes.

3. ESTAR PRESENTE Y CONSCIENTE DE SU CUERPO

Tomar conciencia de dónde están, qué sienten, qué escuchan y qué está pasando en su cuerpo les ayudará a frenar ante situaciones difíciles saliendo de su mente y su pensamiento para concentrarse y relajarse viendo la realidad de una forma más objetiva y sintiendo que no hay un peligro real.

4. ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA CASA

- Relajación muscular progresiva.
- Relajación de Jacobson.
- Relajación de Koeppen.



Departamento de enfermería escolar

Redvital Salud

