

Estrategias de relajación

MANOS Y BRAZOS

Imaginamos un
limón en la mano.



Exprimimos el
limón.



Tiramos el limón.



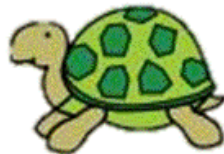
Repetimos dos
veces.



El sonido de la hierba al crecer

HOMBROS Y CUELLO

Imaginamos que
somos una tortuga.



Levantamos los
hombros.



Bajamos la
barbilla.



Repetimos
dos veces.



BRAZOS Y HOMBROS

Imagina que
eres un gato.



Estira los brazos
al frente.



Levanta los
brazos.



Repite dos veces.



Estrategias de relajación

PIERNAS Y BRAZOS

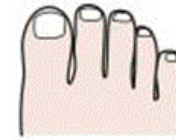
Imaginemos que
pisamos barro.



Pisamos fuerte
en el barro.



Separamos los
dedos.



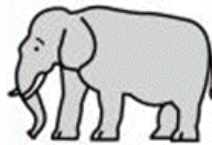
Repetimos dos
veces.



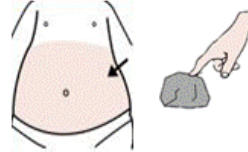
El sonido de la hierba al crecer

ESTÓMAGO

Imagina que te
pisa un elefante.



Endurece el
estómago.



Encoge el
estómago.



Repite dos veces.



CARA Y NARIZ

Imagina una
mosca en tu nariz.



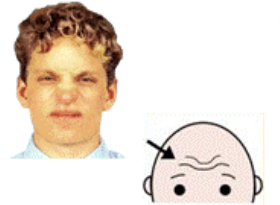
Frunce la nariz.



Frunce la frente.



Repite dos veces.



Estrategias de relajación

