B&R2020

LIFTING UP THE RESCUER'S SOUL

B & R EMERGENCY TRAINING AND RESPONSE CORP.

501(C)3 ORGANIZACION SIN FINES DE LUCRO

REFERENCIA RÁPIDA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

En ocasiones necesitamos tiempo aparte en silencio para relajarnos. He aquí unas técnicas de relajación simples que pudiesen ser útiles durante éstos tiempos difíciles.

Si usted ó alguien que conozca demuestre síntomas de depresión, pensamientos de suicidio, agresividad o simplemente esté fuera de control, por favor llame al 911 y busque atención médica.

RESPIRACION PROFUNDA

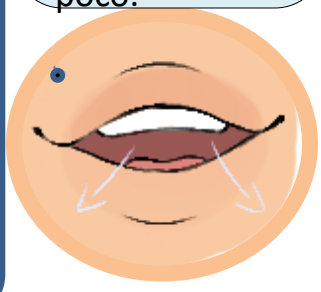
1 Siéntese cómodamente con su espalda derecha.

2 Coloque una mano sobre su pecho y su otra mano sobre su abdomen

3 Respire por su nariz

La mano sobre su abdomen debe levantarse y la que está en su pecho se debe mover poco.

4 Exhale por su boca, empujando todo el aire que pueda.



Contracte sus músculos abdominales al exhalar

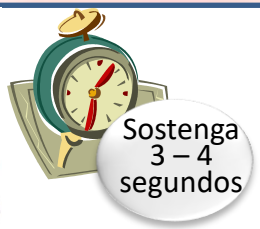
Bremergency.org

This document and its content is considered intellectual property and may not be reproduced without authorization.

ESTIRAMIENTO

B&R2020

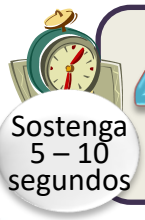
1 Respire profundamente



2 Levante sus hombros hacia sus orejas

3 Y suelte

Repita los **Movimientos de Hombros** 3 a 5 veces.



4 Comience mirando hacia delante y mueva el mentón a la derecha, hacia el hombro. Regrese al centro y repita el mismo movimiento hacia el lado derecho.

Repita los **Giros de Mentón** 2 a 3 veces.

5

Comience con la cabeza al centro

Incline la cabeza hacia la derecha e intente tocar su hombro con la oreja

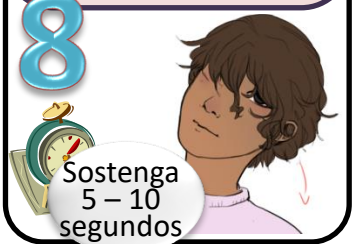
6

7

Regrese al centro

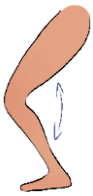
Repita el paso 6 hacia la derecha

8



Repita las **Inclinaciones de Cabeza** 2 a 3 veces

9



Coloque las palmas de las manos en la espalda baja y doble sus rodillas mientras empuja con su espalda hacia las manos

10

Levante su brazo derecho hacia arriba y dóblelo detrás de su cabeza. Hale el codo derecho hacia el centro con su mano izquierda. Repita con el izquierdo.

Repita **Estiramiento** 2 a 3 veces

Repita **Halón de Codo** 2 a 3 veces

Esperamos que haya disfrutado éstos ejercicios y que le ayuden a mejorar su estado de ánimo.
Visíte nuestra página de internet para más información acerca de nuestro alivio de desastres y esfuerzos de entremamiento @ **BRemergency.org**

This document and its content is considered intellectual property and may not be reproduced without authorization.