

## Apriete el puño

Puede lograr la relajación al tensar y relajar los músculos intencionalmente.

1. Haga un puño con su mano.
2. Apriete el puño por 5 segundos.
3. Ábralo lentamente y relaje los dedos uno a uno, hasta que su mano se encuentre completamente relajada. Sienta cómo desaparece la tensión a través de la punta de sus dedos.
4. Descanse y relaje su mano por 10 a 15 segundos antes de repetir el ejercicio.

## Apriete el puño

Puede lograr la relajación al tensar y relajar los músculos intencionalmente.

1. Haga un puño con su mano.
2. Apriete el puño por 5 segundos.
3. Ábralo lentamente y relaje los dedos uno a uno, hasta que su mano se encuentre completamente relajada. Sienta cómo desaparece la tensión a través de la punta de sus dedos.
4. Descanse y relaje su mano por 10 a 15 segundos antes de repetir el ejercicio.

## Imagínese un lugar relajante

La visualización es una técnica que conecta la mente y el cuerpo a través de los sentidos de la vista, la audición, el olfato, el gusto, el tacto y de los sentimientos.

1. Imagínese a usted mismo en un lugar que le dé sensación de relajación y calma. Puede ser un lugar en el que haya estado o un lugar al que le gustaría ir.\*
2. Utilizando todos sus sentidos, observe lo que ve, oye, siente, gusta y huele.
3. Intente hacer que este lugar se vuelva muy real en su mente. Si su mente se distrae, simplemente tráigala nuevamente al lugar relajante. Siga sintiéndose más y más relajado mientras profundiza en la imagen.

\*Por ejemplo una playa, las montañas, sentarse en su silla favorita, al lado de una hoguera o jugar con una mascota, un familiar o amigo.

## Imagínese un lugar relajante

La visualización es una técnica que conecta la mente y el cuerpo a través de los sentidos de la vista, la audición, el olfato, el gusto, el tacto y de los sentimientos.

1. Imagínese a usted mismo en un lugar que le dé sensación de relajación y calma. Puede ser un lugar en el que haya estado o un lugar al que le gustaría ir.\*
2. Utilizando todos sus sentidos, observe lo que ve, oye, siente, gusta y huele.
3. Intente hacer que este lugar se vuelva muy real en su mente. Si su mente se distrae, simplemente tráigala nuevamente al lugar relajante. Siga sintiéndose más y más relajado mientras profundiza en la imagen.

\*Por ejemplo una playa, las montañas, sentarse en su silla favorita, al lado de una hoguera o jugar con una mascota, un familiar o amigo.

Si desea saber más sobre técnicas de mente-cuerpo y de qué manera lo pueden ayudar a combatir el estrés, la ansiedad, el dolor, el insomnio, los efectos secundarios del tratamiento y otras afecciones médicas, o si quiere programar una cita

**llame al 212-263-1125**

**Programa integral de salud y bienestar  
(Integrative Health and Wellness Program)  
Programa de atención al paciente MindBody  
(MindBody Patient Care Program)**



Esta tarjeta está a su disposición gracias al generoso apoyo de  
NYUMC Auxiliary

Si desea saber más sobre técnicas de mente-cuerpo y de qué manera lo pueden ayudar a combatir el estrés, la ansiedad, el dolor, el insomnio, los efectos secundarios del tratamiento y otras afecciones médicas, o si quiere programar una cita

**llame al 212-263-5767**

**Programa integral de salud y bienestar  
(Integrative Health and Wellness Program)  
Programa de atención al paciente MindBody  
(MindBody Patient Care Program)**



Esta tarjeta está a su disposición gracias al generoso apoyo de  
NYUMC Auxiliary

## Consejos de relajación

Para mantener una buena salud, es importante relajar el cuerpo y calmar la mente. Las investigaciones muestran cómo la mente y el cuerpo están conectados y cómo nuestros pensamientos y emociones afectan en la manera que respondemos a los factores estresantes de cada día.

Técnicas simples de relajación pueden ayudarlo a sentirse más calmado y cómodo. Esto le ayudará a obtener una sensación de mayor bienestar.

Aquí encontrará algunas técnicas fáciles que podrá practicar ahora, en su casa o la oficina para sentirse más descansado, relajado y tranquilo. escoja la(s) técnica(s) que le parezcan más apropiadas. Con un poco de práctica, la técnica le resultará fácil usar.

### Respiración consciente

Este ejercicio le ayuda a obtener un sentimiento de calma y concentración al asociar una palabra en conjunto con la exhalación. Tómese su tiempo para practicar este ejercicio. La respiración lenta y suave es la que mejor funciona. Inhale y exhale por la nariz y la boca, lo que sea más cómodo para usted. También puede cerrar los ojos, para disminuir las distracciones que lo rodean.

- 1 Elija una palabra o una frase corta que tenga un efecto relajante y reconfortante. Por ejemplo palabras como "paz", "relajación", "calma".
2. Inhale lenta y naturalmente. Al exhalar, diga la palabra para sí mismo.
3. Tómese su tiempo para inhalar y exhalar completamente.
4. Cuando lleguen otros pensamientos a su mente, sólo obsérvelos y vuelva a su palabra o frase.
5. Continúe este proceso por al menos unos minutos, y repítalo varias veces al día.

Esta técnica es fácil de seguir en cualquier momento y lugar. Descubra las posibilidades.

## Consejos de relajación

Para mantener una buena salud, es importante relajar el cuerpo y calmar la mente. Las investigaciones muestran cómo la mente y el cuerpo están conectados y cómo nuestros pensamientos y emociones afectan en la manera que respondemos a los factores estresantes de cada día.

Técnicas simples de relajación pueden ayudarlo a sentirse más calmado y cómodo. Esto le ayudará a obtener una sensación de mayor bienestar.

Aquí encontrará algunas técnicas fáciles que podrá practicar ahora, en su casa o la oficina para sentirse más descansado, relajado y tranquilo. escoja la(s) técnica(s) que le parezcan más apropiadas. Con un poco de práctica, la técnica le resultará fácil usar.

### Respiración consciente

Este ejercicio le ayuda a obtener un sentimiento de calma y concentración al asociar una palabra en conjunto con la exhalación. Tómese su tiempo para practicar este ejercicio. La respiración lenta y suave es la que mejor funciona. Inhale y exhale por la nariz y la boca, lo que sea más cómodo para usted. También puede cerrar los ojos, para disminuir las distracciones que lo rodean.

- 1 Elija una palabra o una frase corta que tenga un efecto relajante y reconfortante. Por ejemplo palabras como "paz", "relajación", "calma".
2. Inhale lenta y naturalmente. Al exhalar, diga la palabra para sí mismo.
3. Tómese su tiempo para inhalar y exhalar completamente.
4. Cuando lleguen otros pensamientos a su mente, sólo obsérvelos y vuelva a su palabra o frase.
5. Continúe este proceso por al menos unos minutos, y repítalo varias veces al día.

Esta técnica es fácil de seguir en cualquier momento y lugar. Descubra las posibilidades.