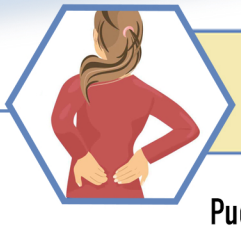
Relajación

Las técnicas de relajación pueden ayudar a que permanezca sin fumar. Existen diferentes maneras de relajarse. Pruebe algunas de estas y evalúe cómo se siente.

Respiración Tranquila

Si respira más lento, más profundo y de forma más estable, su cuerpo se relajará.

1. Inhale lentamente por la nariz.
2. Haga una pausa.
3. Luego exhale lentamente por la boca como si estuviera empañando una ventana.
4. Siga respirando con calma por dos minutos.



Relaje sus Músculos

Puede relajarse liberando la tensión de los músculos. Una excelente manera de hacer esto es tensar y luego relajar los músculos del cuerpo. Siéntese en una silla o recuéstese en el piso y luego:

1. Flexione los dedos de los pies y apriete los pies... luego relaje
2. Tense los músculos de las piernas... luego relaje
3. Empuje con los hombros hacia atrás y hacia arriba... luego relaje
4. Tense los músculos de los brazos... luego relaje
5. Cierre con fuerza los puños... luego relaje
6. Apriete los músculos de la cara... luego relaje

Use el Poder de la Imaginación

Imagínese haciendo algo o en un lugar que lo/a haga feliz.
Cierre los ojos, respire profundo, luego imagínese en un lugar o haciendo algo que lo/a haga sentir realmente feliz. Observe todos los detalles: vistas, sonidos, olores y sabores. Preste atención a todas las sensaciones. Perciba cómo se siente su cuerpo cuando está en ese lugar.

Para aumentar la relajación, apague las luces, busque una habitación tranquila, use velas con esencias, aceites esenciales de lavanda o escuche música relajante de fondo durante estas técnicas.

Helping Families Live Tobacco Free · Mom's Quit Connection · Tobacco-Free For a Healthy New Jersey · New Jersey Quitline 1-866-NJ-STOPS · Pagado por el departamento de salud de NJ · NJ Health New Jersey Department of Health