

CONSEJOS PARA AUTORREGULARME







¿Qué me pasa cuando estoy nervioso o nerviosa?





Cuando estoy nervioso me enfado



Y necesito estar solo



Grito a las personas que están cerca



No quiero hacer cosas





Me tapo los oídos,



El ruido y las voces me molestan





Yo quiero estar bien





¿Cómo me puedo relajar?





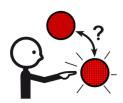
A cada persona le relajan actividades diferentes



Te propongo diferentes actividades para relajarte



Elige tú cual quieres hacer



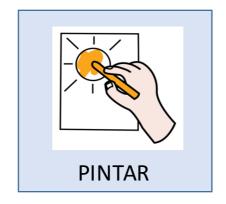






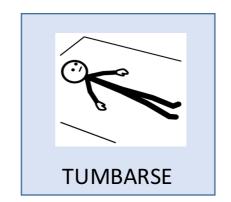






























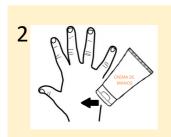


MASAJE DE MANOS





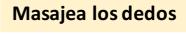


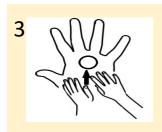


Masajea el dorso de la mano presionando hacia abajo

Extender crema suavemente









Masajea la palma de la mano con movimientos circulares

Estrechar la mano y gira las muñecas





Finalizar con suave, largo y relajante masaje



MASAJE DE CABEZA





















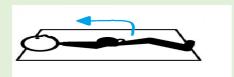
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN







Respirar hondo por la nariz con la boca cerrada y expulsa el aire por la boca

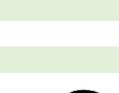


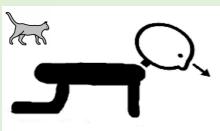


Túmbate y haz inspiraciones y espiraciones











Realiza diferentes posturas de yoga











Echar aire

Coger aire

Aguantar aire Levantar cabeza Soltar aire