

# NYC Quits!

## Hoja de trabajo de técnicas de relajación

¡Las técnicas de relajación pueden ayudarlo a dejar de fumar! Estas técnicas pueden utilizarse cuando experimenta ansias o como parte de su rutina diaria para ayudarlo a evitar las ansias de fumar. Elija una técnica para empezar hoy:

### Ejercicio de respiración profunda

- Inhale lentamente, contando hasta cinco. Deténgase y contenga su respiración durante algunos segundos.
- Exhale lentamente, contando hasta cinco.
- Repita hasta que se sienta relajado.

### Ejercicio de meditación

- Cierre los ojos y respire lenta y profundamente.
- Imagínese que está en un lugar tranquilo y pacífico.
- Cuando esté relajado, abra los ojos.
- Más fuentes:
  - o Pruebe un ejercicio de meditación guiado.
  - o Encuentre clases de meditación gratuitas en la Ciudad de Nueva York [aquí](#).

### Ejercicio de relajación de músculos

- Escoja un lugar tranquilo y sereno.
- Póngase cómodo y cierre los ojos.
- Imagine que los músculos de su cuero cabelludo y de la frente se aflojan y se relajan. Sus cejas se relajan, el área alrededor de sus ojos se relaja...los pequeños músculos de sus párpados se relajan, y la relajación continúa creciendo...
- Se extiende hacia la parte trasera de su garganta, adentrándose en su cabeza y cuello, y luego en sus hombros...
- Ahora sus brazos se relajan...primero la parte superior, luego la parte inferior. Siente que la relajación se extiende a lo largo de la parte superior de sus manos, y se hunde en las palmas de sus manos, hacia sus dedos...
- Vuelva su atención a su cuello y hombros relajados. Deje que la relajación se extienda a su pecho y pulmones. Su respiración se vuelve fácil y suave. Usted se va relajando cada vez más con cada respiración suave. Los sonidos externos pierden importancia.
- Ahora deje que la relajación se extienda bien hacia su espalda. Siéntala llegar hasta la parte baja de la espalda, calentando y aflojando todo lo que toca.
- La relajación se expande a sus costados, su estómago. Sienta cómo se relajan los músculos de su estómago y caderas.
- Y ahora se relajan sus piernas. La relajación fluye a sus muslos y rodillas. Sus pantorrillas, tobillos y pies se relajan. Y por último, sus dedos.



- Todo su cuerpo está en paz y usted permanece consciente y concentrado.
- Abra los ojos e intente mantener este sentimiento lo más que pueda.

### Otras formas de relajarse:

- Tome un baño
- Baile
- Lea una novela
- [Escuche música](#)
- Tome una siesta
- Hable con un amigo
- Reciba un masaje
- Pase tiempo al aire libre
- Disfrute una bebida tibia
- Encienda una vela o quemee incienso

### ¿Cómo planea relajarse? Enumere sus técnicas:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_