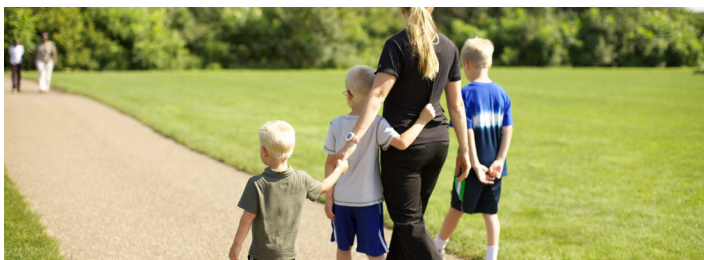




## MEDITACIÓN GUIADA CON IMÁGENES



Hoy su hijo aprendió sobre la meditación guiada por la imaginación, una técnica simple, de gran alcance que podría tener muchos beneficios físicos y emocionales relacionados con la salud. Podría ayudar a las personas a sentirse menos nerviosas o alteradas, a sentirse menos afectadas por el dolor, o a alcanzar una meta, como un logro atlético o académico.

A través de la imaginación guiada con imágenes se puede aprender a usar la imaginación para "crear el estado que desea" lo que significa que en realidad se podría cambiar la forma en que se siente y en lo que se concentra.

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Pruebe un sencillo ejercicio de meditación guiada con imágenes con estos sencillos pasos:

1. Póngase en una posición cómoda. Si al acostarse probablemente se quede dormido, elija un lugar cómodo para sentarse.

2. Comience a respirar profundamente y cierre los ojos, concentrándose en inhalar calma y exhalar el estrés.

3. Una vez que llegue a un estado relajado, comience a visualizarse a sí mismo en medio del ambiente más relajante que pueda imaginarse.

4. A medida que usted se imagina la escena, trate de involucrar a todos sus sentidos. ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo se siente? ¿Qué olores y sabores nota? ¿Qué oye?

5. Disfrute de sus alrededores y déjese estar lejos de lo que lo está estresando por el tiempo que quiera. Cuando esté listo para volver a la realidad, cuente hacia atrás a partir de 10 ó 20, y se dirá que cuando llegue a uno, se sentirá tranquilo y alerta, y disfrutará el resto de su día.

## INCORPORE EL MOVIMIENTO

La mayoría de los estadounidenses no hacen tanto ejercicio como los expertos recomiendan. Pero es más fácil de lo que pensamos. Si cambiamos nuestros esfuerzos y en lugar de tratar de ir al gimnasio tratamos de añadir más movimiento en nuestra vida cotidiana. En la próxima semana, a ver si puede reemplazar un breve trayecto en auto con una caminata o un paseo en bicicleta.

