

## **FOLLETO 22:**

### **RELAJA EL CUERPO**

#### **Consejos para calmarte**

##### **Un lugar tranquilo**

Encuentra un lugar tranquilo donde no te molesten.

Estírate en una posición cómoda.

##### **Concentrarse y respirar**

Respire de forma lenta y profunda. Suspira en voz alta si quieres. Deja que los ojos se cierren.

##### **Tensar y relajar**

Tensa y relaja cada uno de tus grupos musculares. Recuerda tensar hasta la cuenta de cinco. Exhala profundamente cuando te relajes.

##### **Si no tienes tiempo para una siesta**

Respira profundamente unas cuantas veces más.

Deja que los ojos se abran.

**¿Qué tan relajado te sientes?**

