



Los niños/as y adolescentes en etapa escolar, se enfrentan a situaciones que requieren del despliegue de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores presentes en cada etapa evolutiva. El inicio de curso puede ser un momento complicado para el alumno por la vuelta a las rutinas. Desde Redvital Salud os damos algunos consejos para gestionar el estrés

TÉCNICAS DE PREVENCIÓN Y ABORDAJE



Vuelve a las rutinas de forma progresiva



Come de forma saludable



Busca momentos de calma

Respiración diafragmática (Respiración lenta, profunda y consciente)

1 Colócate sentado o acostado con la espalda recta y la musculatura relajada

2 Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen



3 Inspira lenta y profundamente

4 Lleva aire hacia tu abdomen y siente cómo se hincha



5 Retén el aire unos instantes



6 Expulsa el aire y siente cómo el abdomen se desinfla