

# LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

puede ayudar a manejar el dolor y la ansiedad.



Intente practicar la respiración consciente dos veces al día en sesiones de 10 minutos.

Al principio, puede ser útil usar un temporizador.



Siéntese en una posición cómoda.

Cerrar los ojos o concentrarse en un objeto puede ayudarlo.



Aspire por la nariz durante cinco segundos, contando en su mente "1, 2, 3, 4, 5."

Exhale por la boca por cinco segundos; "1, 2, 3, 4, 5."

Mantenga este ritmo y concéntrese en su respiración durante 10 minutos.

# LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

puede ayudar a manejar el dolor y la ansiedad.



Intente practicar la respiración consciente dos veces al día en sesiones de 10 minutos.

Al principio, puede ser útil usar un temporizador.



Siéntese en una posición cómoda.

Cerrar los ojos o concentrarse en un objeto puede ayudarlo.



Aspire por la nariz durante cinco segundos, contando en su mente "1, 2, 3, 4, 5."

Exhale por la boca por cinco segundos; "1, 2, 3, 4, 5."

Mantenga este ritmo y concéntrese en su respiración durante 10 minutos.

# LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

puede ayudar a manejar el dolor y la ansiedad.



Intente practicar la respiración consciente dos veces al día en sesiones de 10 minutos.

Al principio, puede ser útil usar un temporizador.



Siéntese en una posición cómoda.

Cerrar los ojos o concentrarse en un objeto puede ayudarlo.



Aspire por la nariz durante cinco segundos, contando en su mente "1, 2, 3, 4, 5."

Exhale por la boca por cinco segundos; "1, 2, 3, 4, 5."

Mantenga este ritmo y concéntrese en su respiración durante 10 minutos.

**Michigan-OPEN.org**

*Michigan OPEN recibe financiamiento parcial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan.*

**Michigan-OPEN.org**

*Michigan OPEN recibe financiamiento parcial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan.*

**Michigan-OPEN.org**

*Michigan OPEN recibe financiamiento parcial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan.*

## LA REFLEXIÓN POSITIVA DIARIA

puede ayudar a manejar el dolor y la ansiedad.

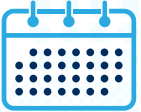
### Cómo empezar:



Todas las noches, piense en las personas, las cosas o los eventos que lo hicieron feliz ese día o en el pasado. Elija uno y disfrútelo por un tiempo. ¿Qué hace que sea tan especial para usted?



Registre este momento escribiéndolo en un pedazo de papel, y luego doble el papel. Haga lo mismo para todos los recuerdos agradables que pueda. Después guárdelos en una caja o un frasco.



Continúe coleccionando y guardando estos momentos especiales de la misma forma todas las noches durante 30 días.

### “Canjee” sus recuerdos:



Cuando sienta dolor, o cuando tenga necesidad de un poco de alegría, elija 1 o 2 recuerdos para leer.



Transpórtese a ese momento en el tiempo. Piense por qué fue importante para usted.

También puede usar reflexiones positivas diarias para prepararse para una operación. La noche antes de su operación, elija al azar 10 recuerdos para leer. Después de la operación, continúe “canjeando” sus recuerdos.

# OPEN

Evidence. Resources. Engagement.

## LA REFLEXIÓN POSITIVA DIARIA

puede ayudar a manejar el dolor y la ansiedad.

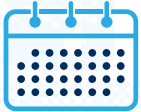
### Cómo empezar:



Todas las noches, piense en las personas, las cosas o los eventos que lo hicieron feliz ese día o en el pasado. Elija uno y disfrútelo por un tiempo. ¿Qué hace que sea tan especial para usted?



Registre este momento escribiéndolo en un pedazo de papel, y luego doble el papel. Haga lo mismo para todos los recuerdos agradables que pueda. Después guárdelos en una caja o un frasco.



Continúe coleccionando y guardando estos momentos especiales de la misma forma todas las noches durante 30 días.

### “Canjee” sus recuerdos:



Cuando sienta dolor, o cuando tenga necesidad de un poco de alegría, elija 1 o 2 recuerdos para leer.



Transpórtese a ese momento en el tiempo. Piense por qué fue importante para usted.

También puede usar reflexiones positivas diarias para prepararse para una operación. La noche antes de su operación, elija al azar 10 recuerdos para leer. Después de la operación, continúe “canjeando” sus recuerdos.

# OPEN

Evidence. Resources. Engagement.

## LA REFLEXIÓN POSITIVA DIARIA

puede ayudar a manejar el dolor y la ansiedad.

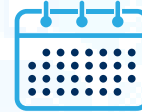
### Cómo empezar:



Todas las noches, piense en las personas, las cosas o los eventos que lo hicieron feliz ese día o en el pasado. Elija uno y disfrútelo por un tiempo. ¿Qué hace que sea tan especial para usted?



Registre este momento escribiéndolo en un pedazo de papel, y luego doble el papel. Haga lo mismo para todos los recuerdos agradables que pueda. Después guárdelos en una caja o un frasco.



Continúe coleccionando y guardando estos momentos especiales de la misma forma todas las noches durante 30 días.

### “Canjee” sus recuerdos:



Cuando sienta dolor, o cuando tenga necesidad de un poco de alegría, elija 1 o 2 recuerdos para leer.



Transpórtese a ese momento en el tiempo. Piense por qué fue importante para usted.

También puede usar reflexiones positivas diarias para prepararse para una operación. La noche antes de su operación, elija al azar 10 recuerdos para leer. Después de la operación, continúe “canjeando” sus recuerdos.

# OPEN

Evidence. Resources. Engagement.