

Alivio del estrés: Música y visualización relajante

Instrucciones:

1. Use su dispositivo para poner música suave, como sonidos instrumentales o música para meditar.
2. Recuéstese cómodamente en la cama o sobre el piso usando tapete, almohadas o cobija.
3. Cierre los ojos e imagine que está en un lugar calmado y relajante. Por ejemplo, puede imaginar que está caminando por una playa tranquila o que está mirando las estrellas de noche.
4. Visualice cada detalle de la escena, incluyendo los sonidos, olores, colores y el movimiento a su alrededor.
5. Quédese recostada en la posición inicial durante cinco minutos o hasta que termine la música. Puede repetir la actividad cambiando de posición, recostada, sentada o haciendo un ejercicio o estiramiento aprobado por el médico.

Extender la actividad: Reír, acurrucarse o jugar con una mascota también puede reducir el estrés.

Materiales:

- Cama o piso, tapete, almohada o cobija
- Dispositivo con música como un radio, teléfono celular o una aplicación de música



Beneficio:

- La visualización relajante puede ayudar a concentrarse y calma la ansiedad y estrés.
- Cuando está relajante, duerme mejor. Dormir bien es saludable para usted y para su bebe en desarrollo.
- Reducir el estrés puede mejorar el vínculo entre la madre y el bebe y puede ayudar a que el embarazo llegue a término completo.