

# Técnicas de relajación

Small Actions, Big Impact: Care for Your Mind and Body



COLEGIO  
DEL BOSQUE  
BILINGÜE  
UAN

# What are **relaxation techniques?**

Las técnicas de relajación son estrategias que ayudan a disminuir el estrés, la tensión y la ansiedad, permitiéndonos sentirnos más tranquilos y concentrados.



# When can you use them?

**Cuando te  
sientas muy  
nervioso.**

**Antes de un  
examen o una  
presentación.**

**Cuando estés  
enojado o  
frustrado.**

**Si te cuesta  
controlar tus  
emociones.**

# Relaxation techniques you can practice:

1

## Respiración profunda

Inhala por la nariz y exhala  
lentamente por la boca.

2

## Estiramientos

Relaja tu cuerpo con movimientos  
suaves.



3

## Escucha música relajante

Elige sonidos que te transmitan calma.



4

## Visualiza un lugar tranquilo

Imagina un sitio donde te sientas seguro y feliz.

# Take a break...

♥ Detente  
un momento.

♥ Respira  
profundamente.



♥ Identifica  
lo que estás  
sintiendo.

♥ Piensa qué  
puedes hacer  
para sentirte  
mejor.

# A moment of calm can change your life

Dedicar unos minutos para respirar, relajarte y cuidar tus emociones fortalece tu bienestar y te ayuda a afrontar los desafíos con mayor tranquilidad.





**VISIT OUR WEBSITE:**

[www.colegiodelbosque.edu.co](http://www.colegiodelbosque.edu.co)



colegiodelbosqueblingue



colegiodelbosqueblingue.uan



@Bosqueblingue