

¿Qué es la TCC y la relajación?

La terapia cognitivo conductual (TCC) ayuda a los niños a comprender cómo sus pensamientos, sentimientos y comportamientos son conectados.

Una parte principal de la TCC son las técnicas de relajación: habilidades que ayudan a reducir el estrés, calmar el cuerpo y controlar las emociones abrumadoras.

Algunas herramientas comunes de relajación basadas en la TCC:



Respiración profunda: respiración lenta calma el cuerpo.

Intenta: Inhala durante 4 segundos, mantenga la respiración durante 4 segundos, exhale durante 4 segundos



Relajación muscular progresiva (PMR)

Tensar y relajar grupos musculares para liberar la tensión física.



Imágenes guiadas

Utiliza imágenes en la mente (como una playa tranquila o un lugar favorito) para sentirte tranquilo



Prácticas de atención plena

Centrar la atención en el momento presente para reducir la preocupación

