

IN CARE OF KIDS

Consejo médico para la respiración e imaginación dirigida - Métodos para ayudar a su hijo a relajarse y aliviar el dolor

(Guided Breathing and Imagery Script: Ways to Help Your Child Relax and Relieve Pain)

Ponte tan cómodo como puedas... si gustas, puedes cerrar los ojos. Generalmente es más fácil concentrarse en la respiración si los ojos están cerrados. Mientras realicemos este ejercicio de respiración y relajación, escucharás mi voz como también otros ruidos más en el fondo. Tal vez escuches sonar el teléfono o los ruidos de los equipos. Tal vez escuches a la gente hablar. Simplemente, deja que los ruidos vayan y vengan, deja que se desvanezcan en el fondo y escucha mi voz mientras te ayudo a relajarte.

Para empezar...

Exhala todo el aire de tu cuerpo... ahora es fácil que tus pulmones se llenen por sí solos. Observa como tus pulmones saben exactamente cuánto aire deben inhalar, por cuánto tiempo deben contenerlo y cómo deben exhalarlo automáticamente. Sigue tu respiración, síguela por tu cuerpo. Observa como cada respiración tiene su propio tiempo y ritmo - tu cuerpo sabe como respirar automáticamente. Piensa sobre el aire que circula por tu nariz. Rara vez pensamos en cómo se siente el aire pero siéntelo ahora. Observa cuán delicado se siente dentro de la nariz y nota cómo la llena completamente. Sigue pensando en tu respiración... piensa en cómo tu respiración oxigena tu cuerpo. Consiste en un proceso sin esfuerzo, natural, fácil, es maravilloso.

La próxima vez que inhales, si puedes deja que el aire vaya hasta el fondo hacia tu ombligo, si se te hace cómodo haz que el aire empuje tu ombligo un poquito hacia fuera. Cuando respires así, podrás sentir que tu pancita se mueve. Es un poco como echar agua en una jarra; primero, el agua se va al fondo de la jarra y luego se llena hasta arriba, se parece mucho al modo como respiras, se dirige primero abajo hacia tu vientre y luego llena tus pulmones por completo. Piensa sobre tu respiración mientras inhalas... y exhalas.

Observa ahora, poniendo atención a tu respiración, cómo estás empezando a eliminar la tensión de tu cuerpo. Tus músculos se relajan, volviéndose más suaves, más sueltos, y más y más cómodos. Observa cómo algunas partes de tu cuerpo pueden sentirse más pesadas y otras, más livianas. Es muy interesante. Obsérvalo todo. Observa cómo tu cuerpo se vuelve más tibio y las sensaciones agradables se vuelven más fuertes. Tal vez puedas notar que una parte de tu cuerpo se siente tibia en particular y que otra, tal vez tus brazos, se sienten muy pesados. Otra parte, no estoy seguro de cuál, se siente bien. Es tan agradable simplemente soltarse y dejarse llevar por el flujo de la respiración mientras que la relajación alivia cualquier incomodidad, cualquier preocupación alejándolas más y más.

Exhala ahora, mientras que tu cuerpo se acomoda... en una mullida nube blanca y suave pero lo suficientemente fuerte como para levantarte fuera de la cama, lejos de tu dolor y de tu incomodidad. Todo lo que no quieres se queda allá abajo – tus dolencias, tus dolores, tus preocupaciones, cualquier tristeza que tu puedas sentir – mientras que tu cuerpo se eleva sobre la nube. Te acurrucas en la nube blanca, jalándola sobre ti como una manta, sintiéndote tibio y bien. Tal vez sientas como si estuvieras flotando y si así fuera, se siente muy agradable. Conforme avanzas sobre la nube, te alejas más y más del dolor y de la

incomodidad; y más y más cerca del lugar especial donde te gustaría estar ahora. Piensa en ese lugar y deja que tu imaginación viaje para que allí acudas.

Me pregunto qué es lo primero que ves... ¿cuáles son los objetos especiales que te rodean que hacen de éste un lugar favorito? ¿Qué escuchas? ¿Cuáles son esos sonidos conocidos que te hacen sentir seguro...y feliz y en paz? ¿Hay un aroma especial asociado con tu lugar favorito? De ser así, piensa en ese aroma. Te ayuda a sentirte como si realmente estuvieras allí. ¿Qué sientes? ¿Te cae el sol en la cara o sientes que te estás hundiendo en unas almohadas suaves? ¿Cuáles son los sentimientos que compaginan con lo que estás haciendo en tu lugar especial? Hay tanta paz en este lugar especial y lo mejor es que puedes regresar a tu lugar especial cuando lo desees. Simplemente, puedes soñar despierto que estás allí.

Ahora deja que el recuerdo de tu lugar especial vaya desvaneciéndose y concéntrate en las sensaciones pacíficas de tu cuerpo. Siente cuán relajados están tus músculos, cuán calmado y en paz te sientes. Cuando abras tus ojos, te sentirás bastante bien, lleno de recuerdos de tu lugar especial y sensaciones nobles y maravillosas en tu cuerpo. Puedes abrir tus ojos en cuanto estés listo.

Kuttner, L. *A child in pain (Una criatura adolorida)*. Editorial Point Roberts, WA: Hartley & Marks, (1996). pp. 116, 119-120. Se usó con autorización.

Sheryl Kent PhD Reviewed: 2013 Approved by Patient/Family Education Committee
©2013 Children's Hospital Colorado, Aurora, CO

