

## TÉCNICAS DE **RESPIRACIÓN** Y **MEDITACIÓN** EN EL HOGAR

### **Respiración diafragmática**

1. Coloca una mano sobre tu estómago.
2. Inspira el aire lentamente, inflando el estómago, como si fuera un globo.
3. Expulsa el aire lentamente por la nariz, con los labios cerrados.
4. Repite por 10 minutos.



### **Meditación por un minuto**

1. Siéntate derecho en una silla y cierra los ojos.
2. Concéntrate en la respiración.
3. Si te desconcentras, vuelve a intentarlo.
4. Transcurrido un minuto, abre los ojos y vuelve a lo que hacías.



### **Lidiar con el insomnio**

1. Levántate de tu cama y realiza una actividad que de sueño.
2. No trates de forzar el sueño.
3. Puedes leer un libro.
4. Evita el teléfono y la televisión.
5. Luego vuelve a tu cama a dormir.

