



Círculo de la fortaleza

Magellan Healthcare, Entidad de Administración de Atención Médica de Wyoming

Servicios Comprehensivos de Alta Fidelidad (High Fidelity Wraparound - HFWA, por sus siglas en inglés) es un proceso de planificación probado que sigue una serie de pasos para orientar a los niños y a sus familias a lograr sus esperanzas y sueños. Ayuda a los niños y jóvenes a permanecer en sus hogares, en la escuela y alejado de los problemas uniendo a personas de diferentes partes de la vida en familia. Juntos, buscan resultados de salud positivos para niños con necesidades de salud del comportamiento. El proceso HFWA está diseñado para ser a corto plazo, para capacitar y enseñar a las familias a ser auto-sustentables con la ayuda del equipo que han creado. Este proceso sigue 10 principios rectores como faro de todo lo que practica:



Aprender a relajarse

Principios

Juzgamos la cantidad de estrés que estamos sometidos por la cantidad de tensión física y emocional que sentimos. Demasiada tensión puede ser poco saludable e incómoda. Es por eso que relajarse es tan importante. La relajación ayuda a reducir un poco la tensión que obtenemos del estrés. Esto nos ayuda a funcionar mejor.

Nuestros cuerpos se recuperan del estrés cuando nos "desconectamos" al dormir. Durante el sueño, nuestros cuerpos se relajan. Nuestro ritmo cardíaco, el pulso y la respiración disminuyen. Nuestra tensión arterial y temperatura corporal disminuyen también. Esto le da a nuestros cuerpos y mentes una oportunidad para renovarse. Nos permite afrontar el próximo día con vigor físico y mental.

Relajarse no es dormir. Pero tiene los mismos beneficios:

- Disminución de la tensión muscular

Continúa en la página 2

- Disminución de la presión arterial
- Aumento de energía
- Mejora del sistema inmunológico
- Menos irritable
- Mejor concentración

La relajación no contrarresta al estrés, le da al cuerpo un descanso. Apacigua los problemas físicos causados por el estrés. La relajación puede ayudar a manejar el dolor. Reduce la tensión muscular de una lesión o enfermedad. Y puede distraerlo de preocupaciones. Incluso un breve ejercicio de relajación proporciona un impulso de energía. Brinda un receso de pensar en los problemas. Cuando regresa al problema, puede concentrarse mejor. Se le pueden ocurrir nuevas soluciones.

Específico

Dele a su hijo orientación y comprensión. Un especialista puede mostrarle cómo ayudar a su hijo para que haga cambios positivos. Apoyar a su hijo ayuda a todos en la familia. Además, hable con los maestros de su hijo. Algunos niños con TDHA pueden recibir servicios especiales.

Existen muchos métodos que le ayudarán a relajarse. Su elección de un método depende de su personalidad y necesidades. Usted puede ver qué funciona mejor para usted. Utilice un libro o cinta de video. O tome una clase. Las formas más comunes de relajarse son:

- **Respiración profunda**—Este es un ejercicio simple. Puede practicarse casi en cualquier lugar. Nadie lo sabrá más que usted. Respire lento y profundo. Respire desde el diafragma. Exhale lentamente. Deje que el cuerpo se relaje más con cada respiración. La mayoría de los métodos de relajación incluyen la respiración profunda.
- **Relajación muscular progresiva (profunda)**—Este ejercicio involucra la tensión de grupos musculares. Entonces libérelas. Le ayuda a aquellas personas que sienten tensión en todas partes. O a aquellas que no están seguras de qué está tenso o relajado.
- **Relajación muscular pasiva**—Es como la relajación muscular progresiva pero los músculos no se encuentran tensos al principio. Debe desplazarse

a cada parte de su cuerpo. Se enfoca en sentir comodidad y relajación en los todos músculos de una sola área y se mueve de pies a cabeza. O vice versa. Y permite que se extiendan las sensaciones de relajación.

- **Meditación**—Este método ha sido practicado en varias culturas durante siglos. Descanse en una posición cómoda. Trate de estar en un lugar con pocas distracciones. Centre su atención sólo en una cosa. Esto puede ser:
 - Un mantra: una palabra o frase repetida
 - Un sonido: el viento o el correr del agua
 - Algo que vea: la llama de una vela, un punto en la pared, una fotografía
 El objetivo es re-enfocar su atención cuando se distraiga.
- **Imágenes o visualización**—Use su imaginación. Cree una imagen visual de un lugar o cosa relajante. Imagine cada elemento para que sea real. Esto incluye:
 - Vista
 - Acción
 - Sonidos
 - Textura
 - Sabor
- **Autogénico**—Este método utiliza comandos orales para llevar su cuerpo a un estado de relajación. Se repiten palabras o frases las cuales se enfocan en respuestas físicas relajadoras. Las frases pueden referirse a sensaciones de pesadez o calor. Se enfocarán en el ritmo cardíaco regular o la relajación muscular. Las frases pueden enfocarse en conceptos o imágenes positivas.
- **Autohipnosis**—el cuerpo se relaja profundamente durante la autohipnosis. La mente está estrechamente enfocada. Experimenta pensamientos, sugerencias e imágenes como reales. La hipnosis puede cambiar:
 - Sensaciones de dolor
 - Flujo sanguíneo
 - Actividad de las ondas cerebrales
 - Funciones de los órganos
 - Pensamientos
 - Emociones
 - Comportamientos

- **Bioretroalimentación**—Este método utiliza instrumentos para monitorear las respuestas físicas. No hace que usted se relaje. Le indica lo que su cuerpo está haciendo. Luego puede usar estrategias de relajación. Puede cambiar sus respuestas. Sus pensamientos y acciones pueden cambiar los procesos físicos. Éstos incluyen:
 - Frecuencia cardíaca
 - Actividad de las ondas cerebrales
 - Tensión muscular
 - Tensión arterial
 - Respiración
 - Transpiración



¿Cómo puedo relajarme cuando tengo tanto en mi cabeza? No puedo concentrarme.

Es normal tener dificultades para concentrarse en la relajación. La relajación es una habilidad. Requiere práctica. Practique en un momento cuando esté calmado. Debería estar libre de distracciones importantes. Cuando surgen las distracciones, dígame a usted mismo que las va a dejar de lado. Espere hasta que termine su tiempo de relajación. Podrá manejarlas mejor.



He intentado relajarme una o dos veces y ha hecho que me sienta ansioso. ¿Por qué?

Esto sucede a veces. Intente con un enfoque estructurado, como la relajación muscular progresiva. También puede consultar con un terapeuta en relajación para consejos o capacitación.

Sugerencias

Sugerencia 1:

Aprender a relajarse es como aprender a jugar golf: Se necesita práctica, especialmente si está acostumbrado a estar bajo estrés. Puede beneficiarse de la relajación con sólo de 15 a 20 minutos de práctica por día.

Sugerencia 2:

Relajarse puede sonar como a “perder el tiempo”. Pero puede beneficiar a su salud. Las investigaciones muestran que la relajación ayuda a los síntomas de trastornos médicos y del comportamiento. Éstos incluyen:

- Tensión arterial alta
- Dolores de cabeza
- Dolor crónico
- Insomnio
- Dolor agudo
- Espasmos musculares
- Náuseas y vómitos
- Ansiedad y temor
- Asma y las alergias
- Síndrome premenstrual (SPM)
- Adicción
- Síndrome de colon irritable
- Diabetes

Preguntas frecuentes

¿Cuándo debo relajarme?

Tómese un tiempo para relajarse cuando presente síntomas relacionados con el estrés:

- Fatiga
- Disminución de la concentración
- Rigidez o dolor muscular
- Aumento de la irritabilidad
- Impaciencia
- Dolor de cabeza
- “Sobrecarga mental”

La importancia del descanso

Criar a un niño con necesidades emocionales o de salud conductual puede ser estresante. Repartirse entre la vida familiar diaria, las citas de atención médica y los problemas que surgen en el hogar, en la escuela o en la comunidad puede ser agotador. A menudo es difícil encontrar a alguien que simplemente le dé un respiro. Los servicios de descanso están pensados para proporcionar un alivio a corto plazo y temporal a el/los cuidador(es) primario(s). Una vez que se haya establecido el descanso como necesario en el plan de cuidados, su Coordinador de Cuidados Familiares (FCC, por sus siglas en inglés) le ayudará a buscar proveedores de descanso. ¿Le interesa en ser un proveedor de descanso? ¡Estamos capacitando!

Llamado a todos los jóvenes: *¡Participa en tu comunidad!*



Asiste a un grupo MY LIFE local

- MY LIFE Cheyenne se reúne el último martes de cada mes en UPLIFT desde 5:30 a 7 p.m. UPLIFT se encuentra en 3701 Ridge Road in Cheyenne.
- MY LIFE Laramie se reúne el último miércoles del mes en Big Brothers Big Sisters de 5:30 a 7 p.m. Big Brothers Big Sisters se encuentra en 1010 South 6th Street en Laramie.

¿Quiere comenzar un grupo MY LIFE en su área? ¡Comuníquese con nosotros!

Actualizaciones e información directamente a su bandeja de entrada

Obtenga actualizaciones y recursos de la comunidad, información sobre HFWA y consejos sobre vida saludable enviados directamente a su bandeja de entrada. Regístrese para visitar MagellanofWyoming.com, haga clic en "Suscribirse a nuestro boletín informativo electrónico mensual" en nuestra página web.

Síguenos en Facebook Dé un "Me gusta" en nuestra página, [@WYMagellan](https://www.facebook.com/WYMagellan) para estar al tanto de las últimas novedades, recursos y eventos.

Inscríbese en nuestro boletín informativo electrónico ¿Desea que las actualizaciones y los recursos se envíen directamente a su bandeja de entrada? Enviamos boletines informativos electrónicos de Actualización para la Comunidad mensualmente. Envíe un correo electrónico a WyomingInfo@MagellanHealth.com para inscribirse.

Línea de mensajes de textos para casos de crisis

Todos los residentes de Wyoming tienen acceso a una línea de textos para personas en crisis 24/7.

Simplemente envíe un mensaje de texto con la palabra **WYO** al **741741** para comunicarse con un asesor para casos de crisis.

Este recurso puede utilizarse para situaciones que no representen un riesgo para la vida. ¡Si su hijo o alguien que usted conoce se encuentra en una situación de riesgo para su vida, llame de inmediato al 911!

Comuníquese con nosotros

Horarios de atención:

Lu a Vi de 9 a. m. a 5 p. m. MST
teléfono: 307-459-6162

Los servicios de emergencia están disponibles durante las 24 horas del día.

Línea gratuita: 1-855-883-8740
TDD/TTY: 1-800-424-6259

www.MagellanofWyoming.com
WyomingInfo@MagellanHealth.com