

# Guided Imagery

As kids grow older, they face new stressors and challenges. By helping your child develop healthy **copng skills** (tools to help them manage their feelings and reduce stress), you're helping them become more **resilient** (better able to handle life's ups and downs).

## Why practice guided imagery?

Our minds are powerful and we can use our imagination to visualize almost anything. This relaxation exercise uses words, images and all five senses to help move attention away from worry and stress to a more relaxed state.



It is difficult to learn something new when we are anxious, angry or distracted.

Teaching and practicing coping skills when everyone is calm gives us a variety of tools we can use to manage our feelings and reduce stress.

## How to practice guided imagery

- Find a comfortable place to sit or lie down and, if you feel comfortable, close your eyes.
- Take a few deep breaths in through your nose and out through your mouth.
- Imagine yourself in a place where you feel safe, happy and comfortable. This might be a favorite place you go, somewhere you have been before or somewhere you've completely made up. It's up to you.
- Once you have picked out a place, imagine yourself there.
- Think about every detail that makes this place special for you.



What do you see?



What do you smell?



What do you hear?



What do you taste?



What can you touch?

- Take a few moments and notice how your body feels to enjoy your time in this place.
- When it is time to leave, know that you can return here any time, wherever you are, whenever you need to feel calm.
- Over the next few seconds, take a deep breath in through your nose and out through your mouth. Slowly open your eyes, and notice how your body feels. Are your muscles relaxed? Is your mind calm?

# Tips for using guided imagery

Trying something new can be uncomfortable, and it may not always “work” the first time. And what works for one child may not work for another. Explore different approaches and ideas until you find what works.

Here are some ways to help your child use guided imagery:



Help your child think of times when this strategy might be most helpful, such as when they feel anxious or angry before a big event or before bedtime.



If your child is struggling to think of a safe place, ask them questions like:

- When was the last time you felt really happy?
- What was happening during that time?
- Where were you?



If your child is struggling to imagine a place, encourage them to draw or paint an image of it on paper. They can focus on their painting or drawing to help them identify details of their special place.



**Did you know** that many athletes and performers use coping strategies like these before big games and performances to help them relax and focus?



**Coping strategies**, like guided imagery, are also helpful for adults. Practicing coping strategies is a great way to take care of yourself, be more present and model healthy ways to manage stress.

For more coping skills ideas, visit [Strong4Life.com/coping](https://Strong4Life.com/coping)

A medida que los niños crecen, enfrentan nuevos desafíos y factores estresantes. Al ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de afrontamiento (herramientas para ayudarlos a manejar sus sentimientos y reducir el estrés), los está ayudando a volverse más resistentes (más capaces de manejar los altibajos de la vida).

## ¿Por qué se practica la visualización guiada?

Nuestras mentes son poderosas y podemos usar nuestra imaginación para visualizar casi cualquier cosa. Este ejercicio de relajación utiliza palabras, imágenes y los cinco sentidos para no enfocarse tanto en la preocupación y el estrés y estar en un estado más relajado.



Es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, enojados o distraídos.

Enseñar y practicar las habilidades de afrontamiento cuando todos estén tranquilos nos da una variedad de herramientas que podemos utilizar para manejar nuestros sentimientos y reducir el estrés.

## Cómo practicar la visualización guiada

- Encuentre un lugar cómodo para sentarse o acostarse hacia abajo y, si se siente cómodo, cierre sus ojos.
- Tome algunas respiraciones profundas por la nariz y exhale por la boca.
- Imagínesse en un lugar donde se sienta seguro, feliz y cómodo. Este podría ser su lugar favorito al que le gusta ir, un lugar en el que ha estado antes o puede inventar un lugar completamente. Usted decide.
- Una vez que haya elegido un lugar, imagínesse allí.
- Piense en cada detalle que hace que este lugar sea especial para usted.



¿Qué es lo que ve?



¿Qué es lo que puede oler?



¿Qué es lo que escucha?



¿Qué es lo que puede probar?



¿Qué es lo que puede tocar?

- Tómese unos minutos y observe cómo se siente su cuerpo para disfrutar de su tiempo en ese lugar.
- Cuando sea hora de irse, sepa que puede regresar ahí en cualquier momento, esté donde esté, siempre que necesite sentirte tranquilo.
- Durante los próximos segundos, respire profundamente por la nariz y exhale por la boca. Abra lentamente los ojos y observe cómo se siente su cuerpo. ¿Sus músculos están relajados? ¿Su mente está tranquila?

# Consejos para usar la visualización guiada

Probar algo nuevo puede ser incómodo y es posible que no siempre “funcione” la primera vez. Esto puede que funcione para un niño, pero no para otro. Explore diferentes estrategias e ideas hasta que encuentre lo que funcione.

Aquí hay algunas maneras de ayudar a su hijo a usar la visualización guiada:



Ayude a su hijo a pensar en las veces que esta estrategia le ha ayudado, tal como cuando se sienten ansioso o enojado, antes de un gran evento o antes de la hora de dormir.



Si su hijo está teniendo problemas para imaginar un lugar seguro, pregúntele cosas como:

- ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste muy feliz?
- ¿Qué estaba pasando en ese momento?
- ¿Dónde estabas?



Si su hijo está teniendo problemas para imaginar un lugar, anímelo a dibujar o pintar una imagen en un papel. Los niños pueden enfocarse en la pintura o el dibujo para ayudarlos a identificar detalles de sus lugares especiales.



¿Sabía usted que muchos atletas y artistas usan estrategias de afrontamiento como estas antes de partidos y funciones para ayudarles a mantenerse relajados y enfocados?



Las estrategias de afrontamiento, como la visualización guiada, también son útiles para los adultos. Practicar estrategias de afrontamiento es una excelente manera de cuidarse a sí mismo, sentirse más presente y modelar maneras saludables de manejar el estrés.