

# ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

## ¡LIBEREMOS LA TRISTEZA!

Si tenemos o tuvimos COVID-19, probablemente habrá días que nos sintamos tristes o angustiados.

Para transformar estas emociones en felicidad, vamos a expresarnos. Culturalmente les hemos puesto adjetivos que nos hacen no aceptarlas. **Pensamos que estar tristes, angustiarse o enojarse es malo, pero en realidad todos sentimos estas emociones.** El reconocerlo nos da la oportunidad de expresarnos y liberar lo que estas nos hacen sentir.



A partir de hoy reconocemos a las emociones y las expresamos. Si lo hacemos a través de un personaje ficticio será más fácil, porque todos asumimos que está mal sentirse de esa manera. Por ello vamos a jugar un poco **y convertirnos en Drakko, liberando así nuestro cuerpo.**

Al sacar la lengua, en este ejercicio, se libera la mandíbula; **esto genera que se disminuya el nudo en la garganta y el constante dolor de hombros que acompaña la angustia y tristeza.** Vamos a aprender a utilizar nuestro cuerpo para aumentar nuestra movilidad.



**Imaginemos a Drakko, para hacer más efectivo nuestro ejercicio; un dragón grande, poderoso, fuerte y ¡muy divertido! Vamos a quemar todo lo que nos hizo sentir mal.**

### REGLAS

- 1 Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción
- 2 Nos concentramos: cómo suena, cómo se siente e imaginamos
- 3 Hacemos mímica: imitamos el video (da click al link)
- 4 Consultamos siempre a nuestro médico y pedimos autorización

### Recordemos lo siguiente



**¿Cuándo hacerlo?**  
Cuando nos sintamos tristes o angustiados



**¿Cuánto tiempo?**  
Por lo menos 6 veces, siempre y cuando nos sintamos bien



**¿Cómo?**  
Imitamos el video o seguimos instrucciones



**¿Cuántos días?**  
15 días al menos



**¿En qué posición?**  
De pie en semiflexión o sentados

[DALE CLICK PARA VER EL VIDEO](#)

Paso

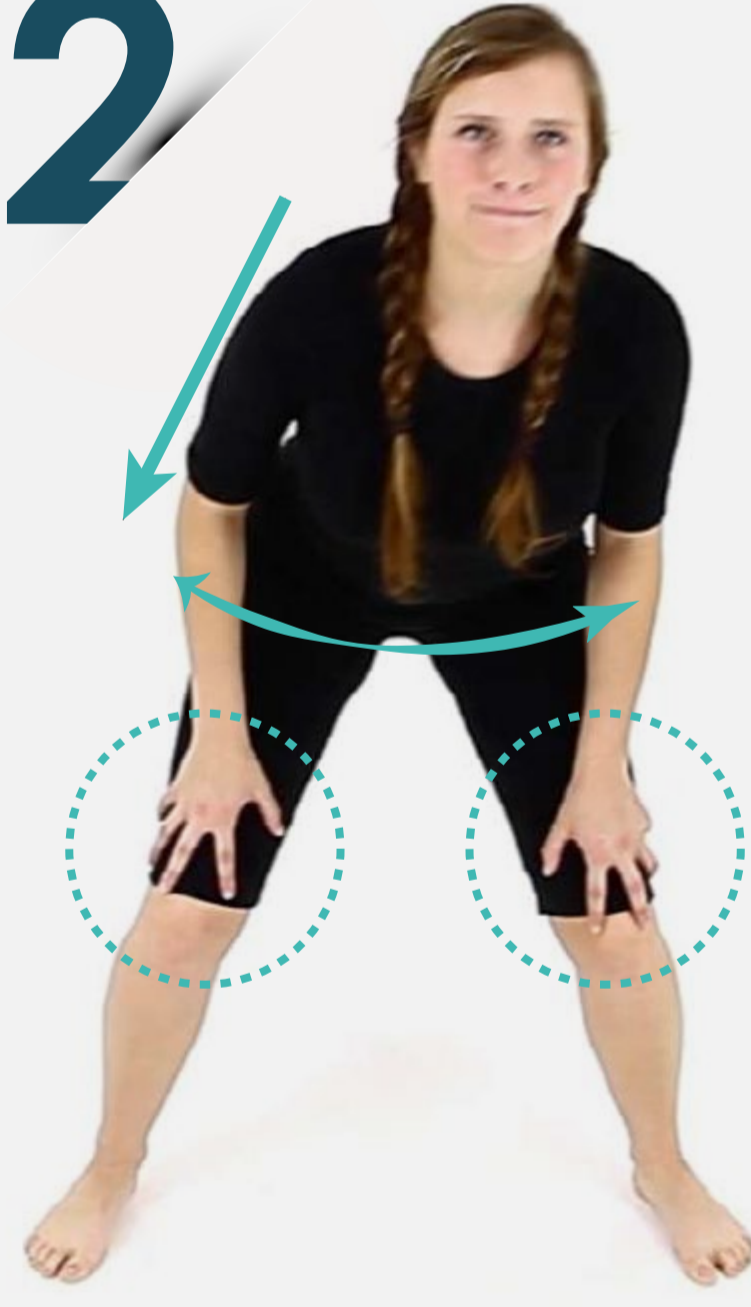
1



Nos colocamos en la postura que más nos acomode, de pie o sentados. Volteamos hacia arriba, **tomamos ese nudo en la garganta**, ponemos cara de tristeza y comenzamos a moverlo

Paso

2



Si estamos de pie, **doblamos las rodillas y la cadera**, si estamos sentados doblamos la cadera (ambos sin utilizar la espalda)

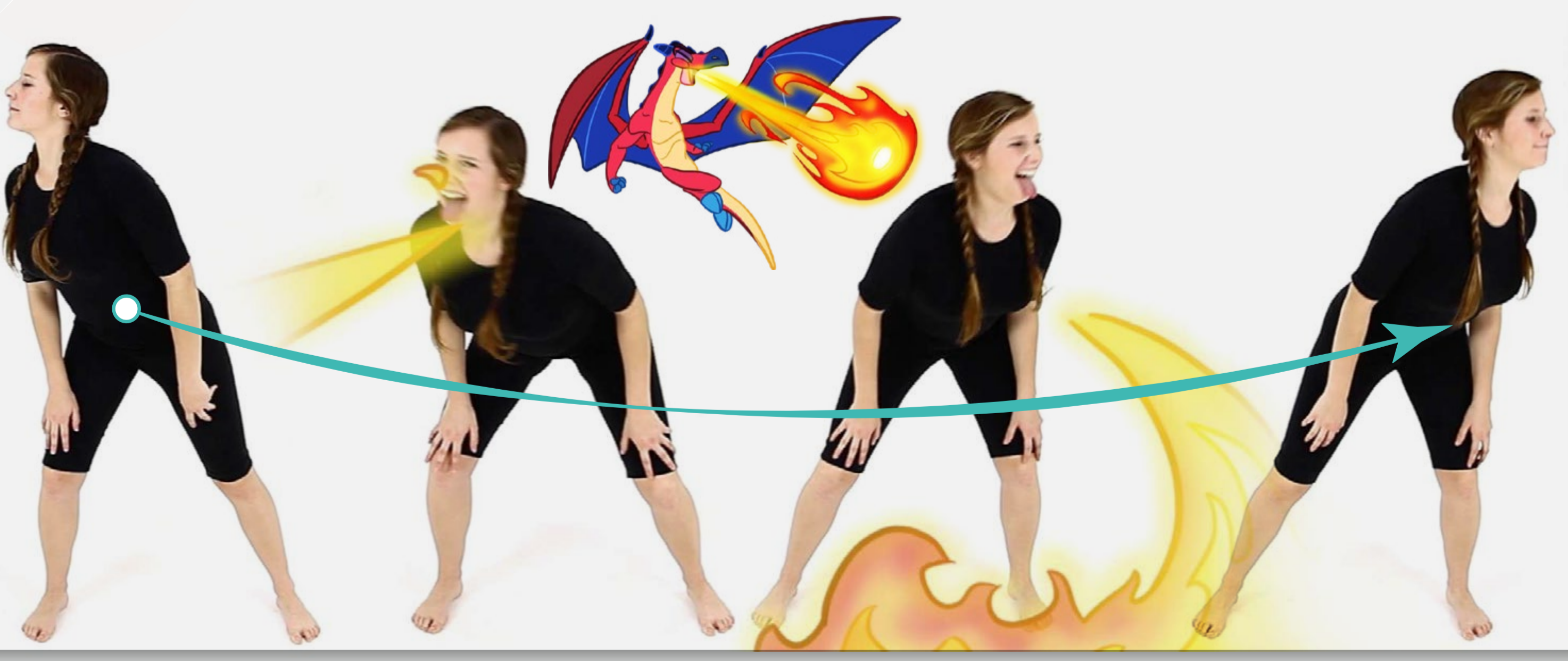
**Rotamos los hombros hacia fuera**, como si con estos abriéramos las alas, subimos los brazos y ahora sí ¡comenzamos!



Paso

3

**Inhalamos profundo, moviendo el torso hacia la derecha (meciéndonos)**, exhalamos sacando la lengua e imitando el sonido que hace Drakko, saca fuego. Repetimos hacia el lado contrario y seguimos haciéndolo por lo menos 6 veces



Ahora, si queremos llorar, **¡lo hacemos para sacar la tristeza, nunca nos limitamos!** Ahora sentimos cómo nuestro cuerpo se siente mejor. ¡Más libre! Nos despedimos de la tristeza y de la angustia.

### ¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

- Para disminuir el estrés en mandíbula
- Para relajar hombros y cuello
- Para aprender a llorar y sacar la tristeza
- Para mejora el intercambio gaseoso
- Para liberar los músculos que se contraen con la tristeza

Fuente: Método y'u®