



*Safewards*

# *Técnicas de relajación*

---

## Instrucciones para el personal

### Antecedentes

En ocasiones, es posible decir que algo le está ocurriendo a uno de los usuarios y esto puede ser por la expresión facial, tono de voz, una respuesta más rápida a un recordatorio normal, inquietud, patrón de respiración, lenguaje corporal, contacto visual (o falta de este), movimiento alrededor de la unidad u otras señales. La medicación de rescate o a demanda es una estrategia efectiva, pero quizás se opta por esta con demasiada facilidad y rapidez, como respuesta a todo. Tal vez resulte mejor usar las propias fortalezas de los usuarios y los mecanismos de afrontamiento habituales para ayudarlos a calmarse. Esta iniciativa sugiere una variedad de alternativas y proporciona los medios para ponerlas a disposición de los usuarios cuando sea posible.

### Descripción de Métodos de calma

Arme una caja de equipamiento para la “calma” en su unidad, la cual puede incluir lo siguiente:

1. Toallas perfumadas frías o calientes.
2. Música relajante (iPods con música clásica, chillout y de relajación de la nueva era disponible)
3. Kit de escritura de cartas
4. Máscaras faciales y tapones para los oídos (para que las personas puedan tomar una siesta/descanso en la unidad)
5. Pelotas o juguetes antiestrés
6. Kit de masaje de manos (tarjeta de instrucciones y aceites)
7. Bolas de masaje
8. Ventilador personal
9. Proyector de luz “arco iris”
10. Peluches
11. Té de hierbas

12. Goma de mascar

13. Mantas de diferentes grosores y texturas.

Cuando se note que un usuario está tenso y/o agitado, o muestra otros indicadores conocidos de que podría enfadarse y ser agresivo, estos métodos de calma deben ofrecerse antes de considerar la medicación de rescate o a demanda. Se utiliza un libro de registro para mantener un registro de quién tiene qué y cuándo se han devuelto los artículos. Deje en claro a los usuarios que los usan que estos artículos pertenecen a la unidad y que están en préstamo, no son regalos permanentes.

Todos los usuarios deben ser apropiadamente supervisados cuando estén usando estos artículos, así como el usuario y un miembro del personal pueden realizar algunas actividades conjuntamente. La caja de artículos debe guardarse en una oficina, armario o cuarto de personal bajo llave. Después del uso, las cobijas y las almohadas deben ser lavados ya sea en la unidad o según esté organizado localmente.

Todos los artículos han sido verificados independientemente por su idoneidad por dos profesionales de salud mental con experiencia.

Otros métodos de calma que podrían usarse incluyen:

- Tomar una bebida fría/caliente/láctea
- Tomar un aperitivo (carbohidratos: tostadas/galletas/chocolate)
- 15 minutos de tiempo fuera
- Salir a pasear fuera de la unidad o en el jardín/patio
- Ver la televisión
- Abrir las puertas o las ventanas de la unidad
- Leer poesía
- Hablar con otros usuarios
- Distraerse: jugar videojuegos, participar en juegos de mesa, cartas, scrabble
- Llamar a familiares o amigos por teléfono
- Hacer arte

- Tiempo en la habitación o una zona tranquila.
- Tomar una ducha
- Ejercicio, trote, flexiones, etc., con o sin el acompañamiento del personal de enfermería.
- Probar algunos ejercicios de relajación y respiración profunda (las enfermeras pueden hablar sobre esto y practicar con el usuario)
- Libros de imágenes
- Sostener y sentir cosas con diferentes texturas
- Papel de burbujas para reventar

### **Papel del líder de intervención**

Proponer el uso de estos artículos en ocasiones apropiadas.

Preguntar si se han utilizado estos métodos o medicación de rescate cuando se mencionen usuarios agitados durante el pase.

Revisar la caja con regularidad asegurándose de que los artículos se encuentren completos, limpios y en buen estado de funcionamiento.

Asegurar los reemplazos para los artículos que faltan, agotados o dañados.