CLINICA family health

Self-Assessment Sheet: Tema de Relajacion

Los siguientes son diferentes formas en que la gente se ayuda a si misma a relajarse cuando está tenso(a). Marca aquellos que hayas usado y luego pon un circulo en aquella que te haya parecido mas útil.

_____ Dormir
_____ Ejercicio
_____ Ligera Actividad
_____ Baño/Ducha
_____ Frotamiento De Espalda/Masaje
_____ Lectura
_____ TV
_____ Privacidad/Puerta Cerrada
_____ Música
_____ Gritar/Hacer Ruido
_____ Hablar/Teléfono
_____ Reír/Historias Cómicas
_____ Meditar/Rezar
_____ Comer
_____ Tener Sexo
_____ Ir De Compras
_____ Ir De Paseo
_____ Escribir Su Diario/Escribir
_____ Beber Té, Café
_____ Otro Método _____

*Adapted from Centering Pregnancy® Model Handbook
GV-121.1-0316 PR
Revised By GVO March 2016