VOLVER AL CENTRO

Kit de bolsillo

Nueve herramientas para volver a ti, en cualquier momento y en cualquier lugar.

Recórtalas y llévalas en la billetera, en el bolso o pégalas en la nevera.

habitar

DÍAS 1, 8 Y 17

I
Respiración 4–6

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.
2. Exhala despacio contando hasta 6.
3. Repite tres veces, a tu ritmo.

La exhalación larga le manda a tu cuerpo una señal de calma.

DÍAS 2, 11 Y 20

2
Anclaje 5-4-3-2-1

1. Busca 5 cosas que puedas ver y 4 que puedas tocar.
2. Escucha 3 sonidos. Nota 2 olores.
3. Encuentra 1 cosa que te haga sentir a salvo.

Tus sentidos le dicen al cuerpo: estoy aquí, ahora.

DÍAS 3 Y 13

3
Soltar la tensión

1. Recorre mandíbula, hombros, pecho y estómago.
2. Elige la zona más tensa.
3. Suelta un poco ahí, con calma.

Un poco menos de tensión que antes ya cuenta.

DÍAS 4 Y 15

4
Respiración del arcoíris

1. Dibuja un arco en el aire con tu dedo.
2. Sube inhalando por la nariz, contando 4.
3. Baja exhalando por la boca, contando 6.

Cada vez que la practicas, el camino a la calma se hace más fácil.

DÍAS 6 Y 12

5
Autoabrazo

1. Cruza los brazos alrededor de ti.
2. Presiona suavemente unos segundos y respira.
3. Suelta despacio, o quédate un poco más.

La presión suave le recuerda a tu cuerpo dónde empiezas tú.

DÍAS 5 Y 14

6 Nombrar lo que siento

1. Piensa en lo que sientes ahora mismo.
2. Dilo en voz baja: “Esto que siento es ___”.
3. Agrega: “Y ahora mismo, estoy a salvo”.

Ponerle nombre a una emoción le baja el volumen.

DÍAS 7 Y 16

7 Pies en el suelo

1. Lleva la atención a tus pies.
2. Siente dónde tocan el piso y mueve los dedos.
3. Presiona suave: el suelo te sostiene.

Hay algo firme debajo de ti, ahora mismo.

DÍAS 9 Y 19

8 Tarareo suave

1. Cierra la boca con suavidad.
2. Deja salir un zumbido grave, como un tarareo.
3. Siente la vibración en la garganta y el pecho.

Esa vibración ayuda a que el cuerpo se calme por dentro.

DÍAS 10 Y 18

9 Abrazo mariposa

1. Cruza los brazos sobre el pecho y apoya cada mano en el hombro contrario.
2. Da golpecitos suaves, una mano y luego la otra, como un latido lento.
3. Respira despacio mientras lo haces.

Tus manos son las alas: su ritmo ayuda a tu cuerpo a tranquilizarse.

LA QUE ME LLEVO

Mi herramienta

De estas nueve, la que siento más mía es:

_____

La voy a usar cuando:

_____

_____

SI LO NECESITAS

Hay apoyo para ti

Si el malestar sigue intenso o pesa en tu día a día, buscar acompañamiento es un paso valioso.

Línea 106

Orientación en salud mental, gratuita y confidencial, 24 horas

Línea 123

Emergencias

habitaremocional.com · WhatsApp +57 312 421 4567