



Lic. Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Kit de Regulación del Sistema Nervioso

5 prácticas simples para usar cada día.

Estas herramientas ayudan a tu cuerpo a salir del estado de estrés y volver a un estado de mayor calma y regulación.

No necesitas hacerlas todas.

Elige 1 o 2 cada día.

1. Respiración calmante (2 minutos)

Esta respiración ayuda a activar el sistema de calma del cuerpo.

¿Cómo hacerlo?

Inhala por la nariz contando 4 segundos

Exhala lentamente por la boca contando 6 segundos

Repite durante 2 minutos

La exhalación larga envía señales de seguridad al cuerpo.

¿Cuándo usarlo?

al despertar

antes de dormir

cuando sientas estrés.

2. Orientación al presente (1 minuto)

Este ejercicio ayuda a tu cerebro a reconocer que estás a salvo en este momento.

Mira a tu alrededor lentamente e identifica:

3 cosas que ves.

2 sonidos que escuchas.

1 sensación en tu cuerpo.

Hazlo con curiosidad, sin prisa, con calma.

Esto ayuda a calmar la respuesta de alerta del cerebro.

3. Punto de apoyo corporal (1-2 minutos)

Tu cuerpo se regula cuando siente soporte y estabilidad.

Haz lo siguiente:

Coloca los pies firmes en el suelo.

Apoya la espalda en la silla.

Coloca las manos sobre tus piernas.

Respira lentamente.

Observa la sensación de estar sostenido.

4. Sacudir el cuerpo (1 minuto)

Cuando acumulamos estrés, el cuerpo necesita liberar energía.

Sacude suavemente:

brazos

manos

hombros

piernas

cabeza

Hazlo durante 30-60 segundos.

Luego respira profundo. Lleva tus manos a tu corazón y deja que se regule tu respiración y ritmo cardíaco.

Este ejercicio ayuda a descargar tensión del sistema nervioso.

5. Lugar de calma (2-3 minutos)

Cierra los ojos e imagina un lugar donde te sientas bien.

Puede ser:

una playa, un bosque, una montaña, un lugar de tu infancia.

Imagina:

los colores, los sonidos, la temperatura, los olores.

Permite que tu cuerpo se relaje mientras estás ahí.

Tu sistema nervioso puede aprender a volver a este estado de calma.

¿Cómo usar el kit en el día a día?

Dedicar unos minutos en distintos momentos del día a reconectar, a liberar y a conectar con la calma ayudan a nuestro sistema nervioso a regularse, a soltar.

Ejemplo de Rutina básica

Mañana

→ respiración calmante

Durante el día

→ orientación al presente

Tarde

→ sacudir el cuerpo

Noche

→ visualización del lugar seguro.

Incluso 5 minutos al día pueden ayudar al sistema nervioso a regularse, a salir del estado de alerta y volver a la calma.

Al terminar cualquier de estos ejercicios puedes decir en voz alto o mentalmente:

“En este momento estoy a salvo. Mi cuerpo puede relajarse.”

