Llama a un amigo/a

HOJA GRATIS

ESTRÉS Y ANSIEDAD · HABILIDADES

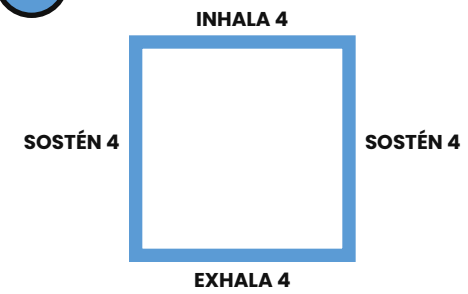
CALMA TU CUERPO *sin alcohol*

Muchas personas toman para calmarse. Estas herramientas hacen lo mismo, sin la cruda.

1 ATERRIZA CON TUS 5 SENTIDOS (5-4-3-2-1)

5	4	3	2	1
cosas que VES	cosas que TOCAS	cosas que OYES	cosas que HUELES	cosa que SABOREAS

2 RESPIRACIÓN EN CAJA



Haz 4 rondas. Exhala más lento que como inhalas: eso le avisa a tu cuerpo que estás a salvo. Úsala antes de una conversación difícil, al salir del trabajo o cuando llegue el antojo.

3 APRIETA Y SUELTA (RELAJACIÓN MUSCULAR)

- Manos: aprieta el puño 5 segundos y suelta.
- Hombros: súbelos a las orejas 5 segundos y déjalos caer.
- Cara: aprieta ojos y quijada 5 segundos y suelta.
- Piernas: estira y tensa 5 segundos y suelta.

Nota la diferencia entre tensión y calma.

¿CUÁL ME FUNCIONÓ MEJOR?

5-4-3-2-1 / Respiración en caja / Aprieta y suelta Mi estrés antes: ___ /10 después: ___ /10

Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357