



CÓMO RECUPERAR LA TRANQUILIDAD DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

Después de una emergencia como un sismo, es normal sentir miedo, tensión o cansancio. Dedica unos minutos al día para reconectar contigo, respirar y recuperar tu equilibrio emocional.



7 EJERCICIOS PARA RETOMAR LA TRANQUILIDAD

1


RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Inhala profundo por 4 segundos, retén por 4 y exhala por 6. Repite 5 veces. Tu respiración te ancla al presente.

2


ESCANEO CORPORAL

Cierra los ojos y lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo, de los pies a la cabeza. Suelta la tensión.

3


ATENCIÓN PLENA

Enfócate en algo simple; el sonido del aire, los colores a tu alrededor, tu respiración. Vuelve al aquí y ahora.

4


EXPRESA LO QUE SIENTES

Escribe lo que viviste y cómo te sientes. Ponerlo en palabras alivia la mente y el corazón.

5


MUÉVETE SUAVEMENTE

Realiza estiramientos o camina unos minutos. El movimiento libera tensión y mejora tu ánimo.

6


CONECTA Y COMPARTE

Hablar con alguien de confianza, escuchar y ser escuchado fortalece y reconforta.

7


RUTINA DE DESCANSO

Establece horarios para dormir, evita pantallas antes de acostarte y crea un ambiente tranquilo.



**TU BIENESTAR ES LA BASE PARA TU RECUPERACIÓN.
TÓMATE EL TIEMPO QUE NECESITAS, NO ESTÁS SOLO.**



En Positiva te acompañamos con herramientas, orientación y apoyo para cuidar tu salud mental y emocional.



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO

