RECURSO DESCARGABLE

Kit de regulación del sistema nervioso

5 prácticas simples para usar cada día

Lic. Mariana Granados Ortiz

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.

01 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

02 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.

03 Punto de apoyo corporal

1–2 minutos

Tu cuerpo se regula cuando siente soporte y estabilidad.

Haz lo siguiente:

- Pies firmes en el suelo
- Espalda apoyada
- Manos sobre las piernas
- Respira lentamente
- Observa la sensación de estar sostenido

04

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 cardiaco.

Este ejercicio ayuda a descargar tensión del sistema nervioso.

05 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.

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 cualquiera de estos ejercicios, o cuando lo necesites,
puedes repetir en voz alta o mentalmente:

“En este momento estoy a salvo.

Mi cuerpo puede relajarse.”

Agenda una consulta personalizada

consultas@marianagranados.com

www.marianagranados.com