

---

## Guía de calma

Ejercicios breves para acompañar la ansiedad y las emociones difíciles

Esta guía reúne seis prácticas que usamos en consulta. No sustituyen un proceso terapéutico, pero ayudan a bajar la intensidad del momento y a recuperar un poco de margen para decidir con calma. Elige una sola, la que te resulte más amable, y practícala cuando estés tranquilo antes de usarla en un momento difícil.

### 1. Respiración 4-7-8

Siéntate con la espalda apoyada. Inhala por la nariz contando hasta cuatro, sostén el aire contando hasta siete y exhala por la boca contando hasta ocho. Repite cuatro veces. La exhalación larga le dice al cuerpo que puede bajar la alerta.

### 2. Anclaje 5-4-3-2-1

Nombra cinco cosas que puedas ver, cuatro que puedas tocar, tres que puedas oír, dos que puedas oler y una que puedas saborear. Sirve para volver al presente cuando la cabeza se adelanta a todo lo que podría salir mal.

### 3. El mapa del cuerpo

Cierra los ojos y recorre el cuerpo desde los pies hasta la cabeza, sin corregir nada. Anota dónde aparece tensión, calor o vacío. Ponerle palabras a la sensación suele bajar su intensidad y abre la conversación en terapia.

#### **4. La carta que no se envía**

Escribe una carta a la persona o a la situación que te duele, sin filtro y sin enviarla. Cuando termines, guárdala. El objetivo no es resolver nada hoy: es sacar de la cabeza lo que lleva demasiado tiempo dando vueltas.

#### **5. El rincón de calma (para niños y niñas)**

Con el niño o la niña, elijan juntos un lugar de la casa y tres objetos que lo hagan sentir seguro: una manta, un peluche, un cuento. Practiquen ir ahí dos minutos al día cuando todo está bien, para que el cuerpo aprenda el camino antes de necesitarlo.

#### **6. El cierre del día en tres frases**

Antes de dormir completa: hoy me sentí..., lo que me costó fue..., algo que agradezco es... Tres frases breves, todos los días. Ayudan a ordenar el día y a distinguir lo que pasó de lo que la cabeza cuenta sobre lo que pasó.

---

#### **Cuándo buscar ayuda**

Si la ansiedad aparece casi todos los días, si cuesta dormir, comer o sostener el trabajo o la escuela, o si hay ideas de hacerte daño, busca acompañamiento profesional. Pedir ayuda a tiempo no es exagerar: es cuidarte.