

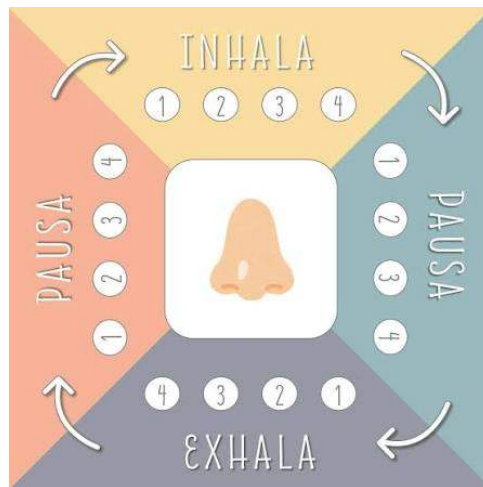
## Primeros Auxilios Somáticos: Desactivar la Alarma de tu Cuerpo

**Técnica 1:** Anclaje 5-4-3-2-1 (Para cuando la mente sobrepensa). *Detén lo que estás haciendo, respira y registra a tu alrededor:*

- 👁️ 5 cosas que puedas ver:[ \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ ]
- 🖐️ 4 cosas que puedas tocar / sentir físicamente:[ \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ ]
- 👂 3 cosas que puedas escuchar en este momento:[ \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ ]
- 👃 2 cosas que puedas oler:[ \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ ]
- 🗨️ 1 sensación presente en tu boca:[ \_\_\_\_\_ ]

**Técnica 2:** Respiración Cuadrada (Para bajar las pulsaciones). *(Dibuja un cuadrado en Canva con flechas indicando el recorrido):*

1. Inhala aire durante 4 segundos.
2. Sostén el aire dentro durante 4 segundos.
3. Exhala lentamente durante 4 segundos.
4. Quédate sin aire durante 4 segundos. *Repite el ciclo 4 veces.*



**Registro de verificación:** *¿Cómo se siente mi cuerpo ahora comparado con hace 5 minutos?*

[ ] Más ligero / [ ] Igual / [ ] Con menos tensión