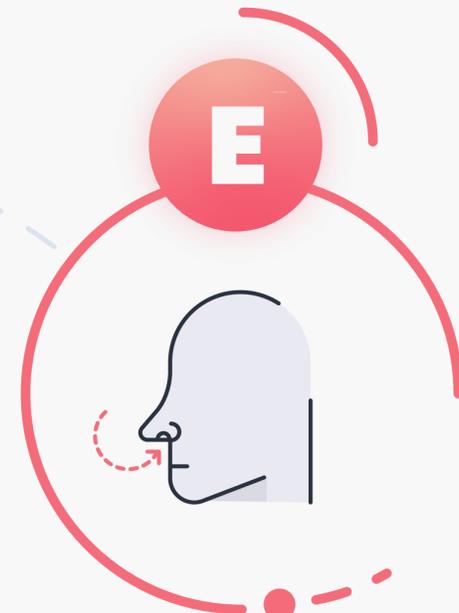




A

Toma **5 respiraciones** profundas por la nariz y luego exhala con los labios fruncidos.



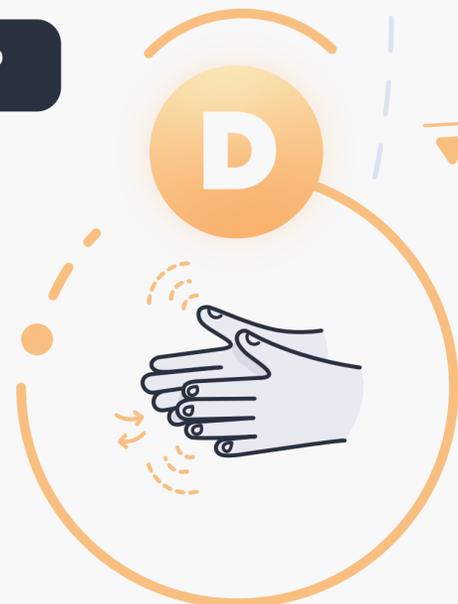
E

Toma **5 respiraciones profundas** y nota cuánta calma sientes.



B

Pon ambos pies sobre el piso. Mueve los dedos del pie. Recoje y estira los dedos del pie **10 veces**. Nota las sensaciones en tus pies.



D

Frota tus manos entres sí. Repite **10 veces**. Nota la sensación de calor.

CONCIENCIA CORPORAL

 *Grounding*

¿Para qué es?

Estos ejercicios que te mostraremos en este post, ayudan a regularse emocionalmente, prueba hacer uno o varios.



G

Aprieta tus manos en puños, enseguida suelta la tensión. Repite **10 veces**.