



**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**.