



GUÍA INTERACTIVA DE AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO

Resistir al Desgaste: Herramientas de Regulación Emocional

Estrategias prácticas de preservación mental y ejercicios de reconexión corporal ante la incertidumbre y el limbo procesal.

El Derecho a la Integridad Mental



El Derecho a la Integridad Mental

"Tu agotamiento no es debilidad; es la evidencia del daño. Cuidar tu mente no es un lujo: es tu mayor acto de resistencia."

Respuesta Biológica Lógica

El miedo o la hipervigilancia son la reacción natural de una mente sana ante un entorno hostil.

Preservar la Defensa

Mantener la claridad mental te permite exigir justicia y sostener a tu familia con entereza.

Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) en Crisis

Nombra la Emoción

Reconoce la ansiedad como respuesta normal ante la amenaza.

Desactivación Corporal

Usa la respiración para enviar señales de seguridad al cerebro.

Pausa Estratégica

No tomes decisiones ni confrontes en medio del pánico.



Sostener la Vida en el Limbo Procesal



Regla de las 24 Horas

Enfócate únicamente en resolver lo que toca hoy.

Toque de Queda Informativo

Cero noticias o debates procesales 2 horas antes de dormir.

Vaciado Mental

Escribe tus preocupaciones en una libreta antes de acostarte.

El Sueño como Armadura Biológica

Contraste Sensorial

Si no duermes en 20 minutos, sal de la cama a un lugar tranquilo.

Despertares Nocturnos

Pon la mano en el pecho y respira rítmicamente sin salir de la cama.

Redefine la Productividad

Descansar y comer bien también son formas activas de sostener la defensa.

Comunicación Segura y Cerco Protector para los niños

Filtra la Infodemia

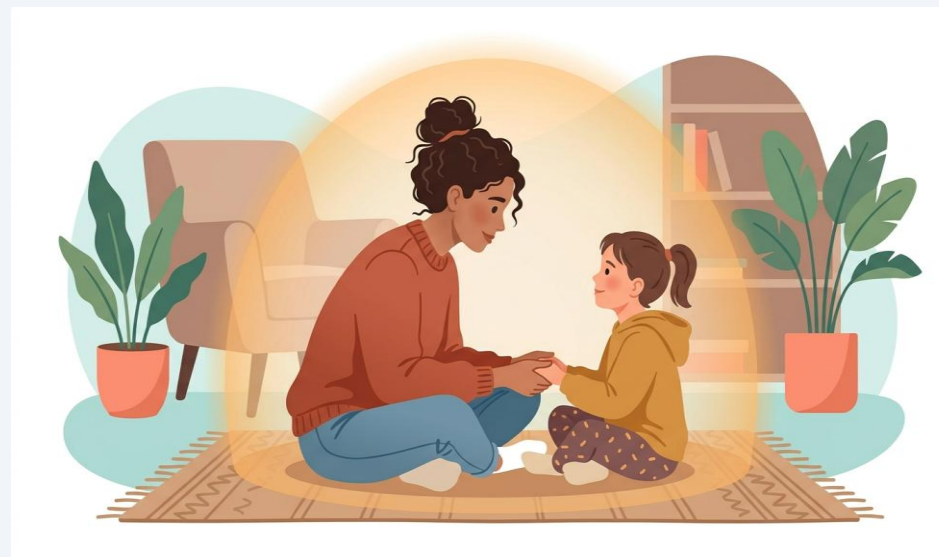
Establece máximo dos horarios fijos al día para revisar noticias.

Verdad Adaptada a Niños

Explica la situación según su edad, sin infundir miedo o terror.

Valida Emociones sin Culpa

Reafirma a los niños que ellos no tienen la culpa de lo que ocurre.



Caja de Herramientas de Emergencia



"Tu cuerpo es tu primer territorio de libertad."

01

Respiración 4-4-6

Para pánico o asfixia

02

Grounding 5-4-3-2-1

Para disociación

03

Límite Corporal

Para bloqueo o terror

Respiración 4-4-6: El Corazón como Brújula



1. Postura del Refugio

Mano derecha sobre el pecho y mano izquierda sobre el abdomen.

2. Inhala (4 Segundos)

Toma aire por la nariz lentamente inflando el abdomen.

3. Pausa (4 Segundos)

Sostén el aire brevemente para sincronizar mente y cuerpo.

4. Exhala (6 Segundos)

Bota el aire despacio por la boca como por un pitillo.

Anclaje Sensorial (Grounding 5-4-3-2-1)

5 cosas que VES

Detalles de paredes, zapatos u objetos cercanos.

4 cosas que TOCAS

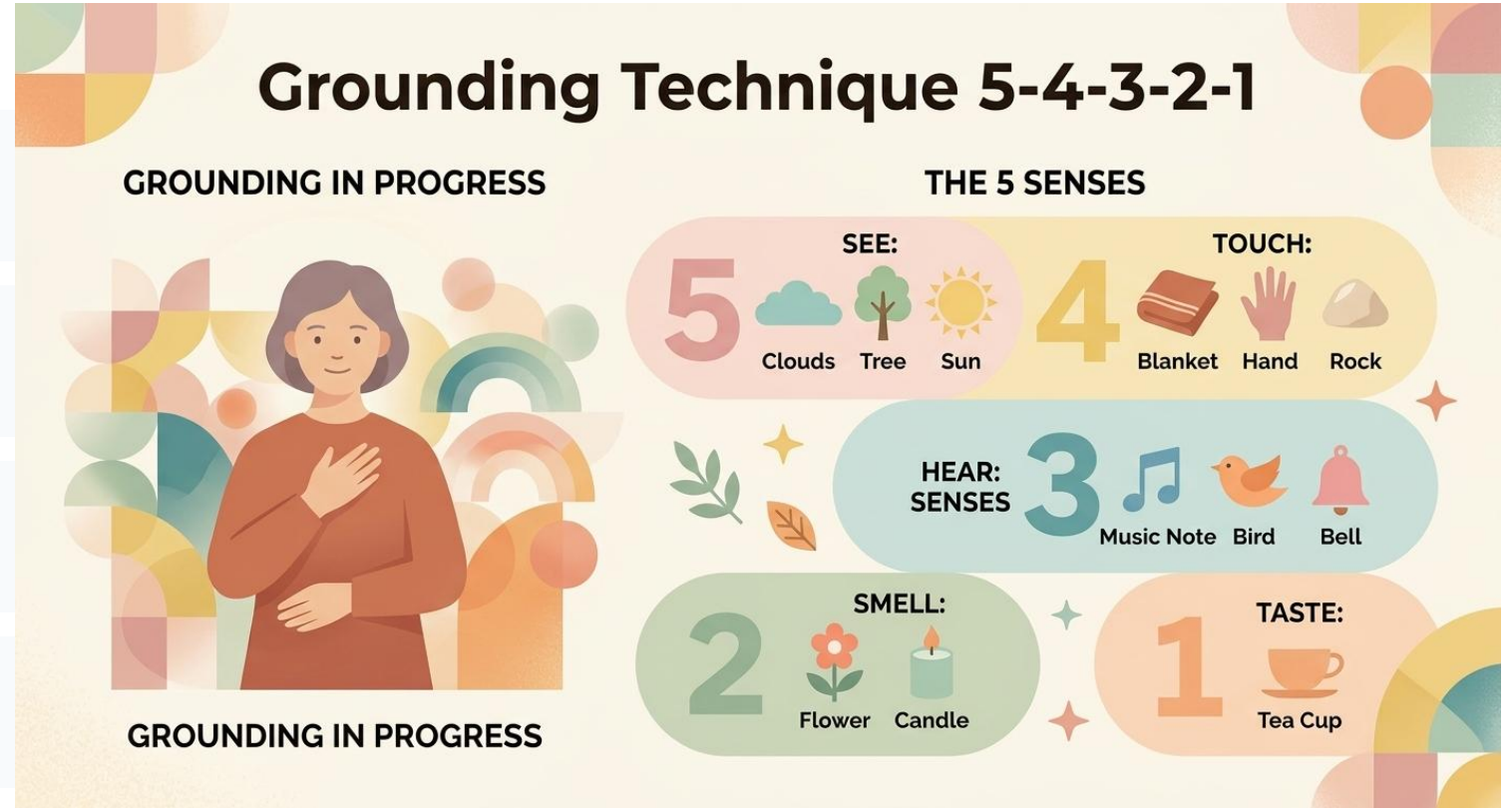
Textura de la ropa, frío de la mesa o silla.

3 cosas que OYES

Tráfico lejano, el viento o tu propia respiración.

2 cosas que OLES y 1 que SABOREAS

Aroma del ambiente o café, y un sorbo de agua fresca.



Reconocimiento del Límite Corporal



Tensa y Suelta

Aprieta puños y cuerpo 5s; suelta de golpe exhalando fuerte.

Fronteras Físicas

Golpecitos firmes con las palmas desde los hombros hasta las piernas.

Afirma e Implanta Raíces

"Este es mi cuerpo. Aquí termino yo. En este instante, estoy a salvo."

La Sanación como trinchera

Cada vez que pausas, respiras conscientemente y proteges tu espacio familiar, estás neutralizando el objetivo del desgaste. Mantenerte lúcido es tu defensa más sólida.



Conserva este escudo de autocuidado un día a la vez