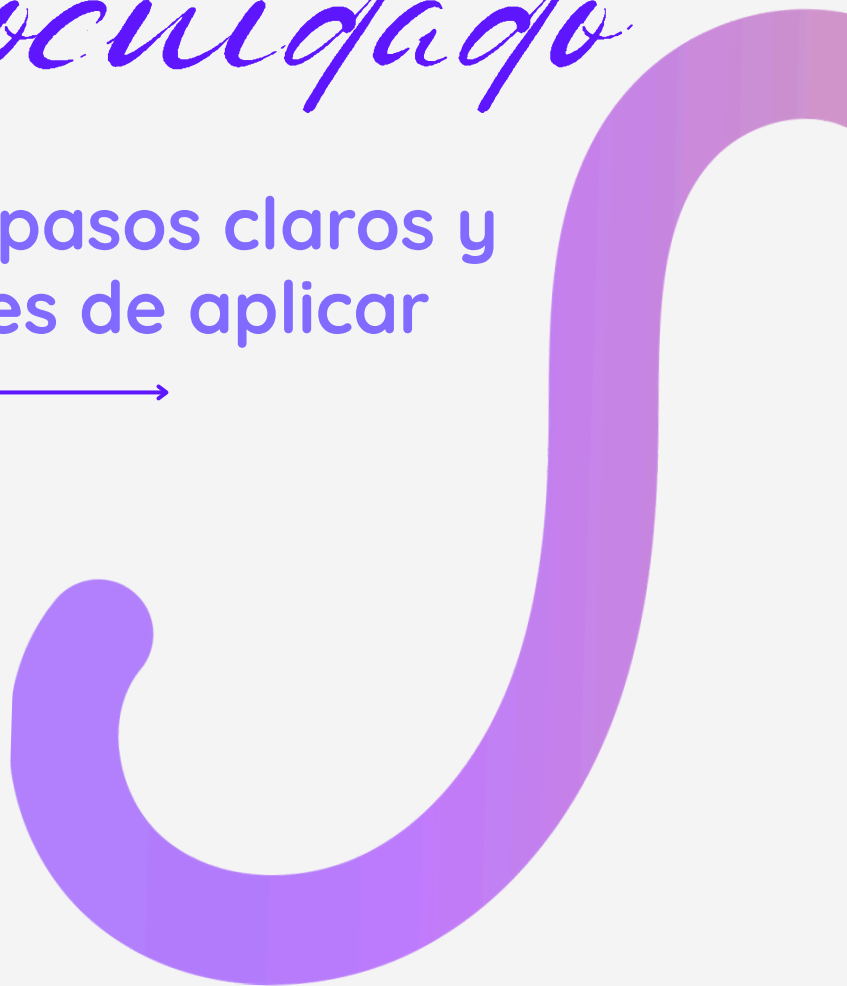




GUÍA PRÁCTICA

Cerebro Saludable: Neurobiología *y Autocuidado*

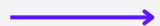
En 4 pasos claros y
fáciles de aplicar



Paso 1: estás viva/o

Sé consciente **De tu propia** *Existencia*

- ☐ Respiro
- ☐ Me muevo
- ☐ Hablo
- ☐ Escucho
- ☐ Siento



Vanessa Morales

Paso 2: acepta tus emociones

Acepta cuál emoción **Estás sintiendo...**

reconoce su impacto y exprésate
en voz alta

Ejemplo: ¡Siento MIEDO, esto que estoy sintiendo
es miedo!



Vanessa Morales

Paso 3: respirar para autorregularse

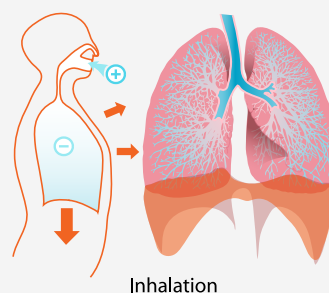
Respira para **Autorregularte**

reconoce el "aquí" y el "ahora".

Inhala por la nariz, exhala por la boca.

Evita invalidar, rechazar u ocultar lo que estás experimentando

Inhala tantas veces sean necesarias!



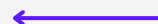
Paso 4: evita sentir culpa

Evita sentir

Culpa

Por la razón que sea...

Ejemplo: esto podría haberlo evitado



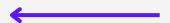
Vanessa Morales

Estabilizarte

Es imprescindible

Recuerda:

! No estás solo!



Vanessa Morales