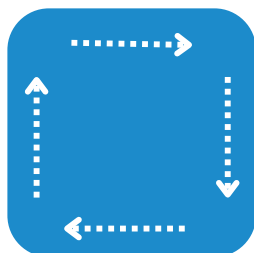


Caring for your mind is just as important as caring for your body. Simple calming practices can lower stress, restore balance, and protect your mental health. Even a few minutes of intentional care each day can build resilience and serve as prevention against feeling overwhelmed.

1



BOX BREATHING (4-4-4-4)

- Inhale slowly through your nose for 4 seconds
- Hold your breath for 4 seconds
- Exhale gently through your mouth for 4 seconds
- Hold again for 4 seconds
- Repeat 3-5 times to calm your nervous system

2



BELLY BREATHING

- Place one hand on your chest, one on your belly
- Inhale deeply through your nose, letting your belly rise
- Exhale slowly through pursed lips, letting your belly fall
- Continue for 1-2 mins to increase relaxation and oxygen flow

3



ALTERNATE NOSTRIL BREATHING

- Sit comfortably. Use your thumb to gently close your right nostril
- Inhale slowly through your left nostril
- Close your left nostril with your finger, release your right nostril, and exhale through the right
- Continue for 5 cycles to restore balance and focus

4

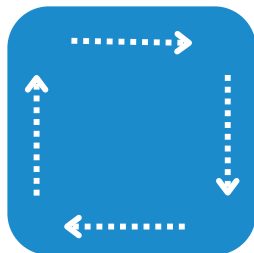


STRENGTH AND GROUNDING BREATH

- Inhale slowly through your nose, picturing yourself drawing in strength, calm, or a personal quality or value (like courage or kindness)
- Hold your breath for 2-3 seconds, letting that strength settle inside you
- Exhale gently through your mouth, releasing tension or worry
- Repeat for 5 cycles, focusing each inhale on a strength that supports you

Cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo. Las prácticas sencillas de relajación pueden reducir el estrés, recuperar el equilibrio y proteger tu salud mental. Incluso unos minutos de cuidado intencional cada día puede fortalecer tu resiliencia y ayudar a prevenir la sensación de agobio.

1



RESPIRACIÓN EN CAJA (4-4-4-4)

- Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos
- Mantén la respiración durante 4 segundos
- Exhala suavemente por la boca durante 4 segundos
- Mantén nuevamente la respiración durante 4 segundos
- Repite de 3 a 5 veces para calmar el sistema nervioso

2



RESPIRACIÓN ABDOMINAL

- Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen
- Inhala profundamente por la nariz, dejando que el abdomen se eleve
- Exhale lentamente con los labios fruncidos, dejando que el abdomen baje
- Continúe durante 1 a 2 minutos para aumentar la relajación y el flujo de oxígeno

3



RESPIRACIÓN ALTERNADA POR LAS FOSAS NAALES

- Siéntate en una posición cómoda
- Usa el pulgar para cerrar suavemente la fosa nasal derecha
- Inhala lentamente por la fosa nasal izquierda
- Cierra la fosa nasal izquierda con un dedo, suelta la derecha y exhala por la derecha
- Continúa durante 5 ciclos para recuperar el equilibrio y la concentración

4



RESPIRACIÓN DE FORTALEZA Y ESTABILIDAD

- Inhala lentamente por la nariz, imaginando que atraes fuerza, calma o una cualidad personal (como valentía o amabilidad)
- Mantén la respiración por 2 a 3 segundos, dejando que esa fuerza se asiente en tu interior
- Exhala suavemente por la boca, liberando la tensión o la preocupación
- Repite durante 5 ciclos, enfocando cada inhalación en una fuerza que te apoye