

La Respiración para tu Salud Mental

La investigación ha encontrado que las prácticas de respiración son efectivas para reducir el estrés, equilibrar nuestra energía y emociones y ayudarnos a procesar algunos de los sentimientos más desafiantes que pueden surgir en nuestras vidas. Utiliza las técnicas de respiración a continuación para comenzar a incorporar la respiración en tu rutina de cuidado personal.

Respiración Abdominal

La respiración superficial en la parte superior del pecho es parte de la respuesta típica al estrés, pero con la práctica se puede ajustar. Cuando respiras, tu vientre debe expandirse, involucrando tu diafragma, un músculo grande en tu abdomen. Para comenzar pon una mano en tu pecho y la otra en tu vientre, respira profundo por la nariz y deja que tu vientre empuje tu mano mientras cuentas hasta 3, haz una pausa, exhala por la boca mientras cuentas lentamente hasta 3. Este tipo de respiración se conoce como respiración diafragmática o abdominal y puede reducir los niveles de estrés, reducir la presión arterial, disminuir el ritmo cardíaco y ayudar a relajarnos.

4-7-8 Técnica de Respiración

También conocida como "respiración relajante", la respiración 4-7-8 es un ejercicio de respiración simple que se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento para ayudar a reducir el estrés, a conectarse a la tierra e incluso a dormir. Inhala mientras cuentas hasta 4, detén la respiración mientras cuentas hasta 7 y luego exhala mientras cuentas hasta 8. ¡Repite este ciclo tantas veces como quieras!

Respiración Cuadrada

La respiración cuadrada puede cambiar tus sentimientos actuales, conectarte más profundamente con tu cuerpo, calmar tu sistema nervioso y disminuir el estrés. Comienza por exhalar lentamente todo el aire, luego inhala por la nariz contando lentamente hasta 4, sostén en la parte superior de la respiración contando hasta 4, luego exhala suavemente por la boca contando hasta 4, en la parte más baja da pausa la respiración y aguanta mientras cuentas hasta 4.

Para obtener más información y recursos, visita BienestarParaTi.org. Si necesitas ayuda, comunícate de inmediato con la Línea de Crisis para la Prevención del Suicidio de la Costa Central las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **9-8-8**. Si necesitas ayuda con alimentos y refugio, llama al **2-1-1**.



**community
human services**
hope. help. here.

Family Service Center
Seaside
831-394-4622
1178 Broadway Avenue
Seaside, CA 93955

Family Service Center
Salinas
831-757-7915
433 Salinas Street
Salinas, CA 93901

*Pon una mano en tu pecho
y la otra en tu vientre*

*Inhala profundamente por la
nariz y deja que tu vientre
empuje tu mano:*

Cuenta: 1 • 2 • 3

Pausa

Exhala por la boca:

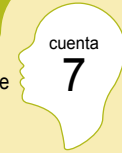
Cuenta: 1 • 2 • 3



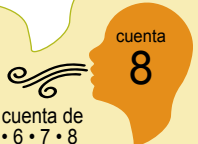
Inhala por una cuenta de
1 • 2 • 3 • 4



Sotén por una cuenta de
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7



Exhala por una cuenta de
1 • 2 • 3 • 4 • 5 • 6 • 7 • 8



Despacio...Exhala... 2... 3... 4

à Sostén... 2... 3... 4

**Respiración
Cuadrada**

à Inhala... 2... 3... 4

www.chservices.org

@chservicesmonterey

@chs_monterey