

# ENTRA EN CALMA

[covid19.queretaro.gob.mx](https://covid19.queretaro.gob.mx)

COVID-19 / Post-COVID-19

## ¡ENVUÉLVETE PARA SENTIRTE SEGURO!

Acostarnos envueltos como cuando eramos bebés produce muchas sensaciones. Entre ellas la calma, es importante mantenerla teniendo COVID-19 o post-COVID-19. **Al estar en el vientre materno, crecimos en esa posición, es muy cómoda y ésta provocaba seguridad, bienestar, saciedad y felicidad. Lo lograremos a través del hacer.**

¡Vamos a dejar que las sensaciones al estar acostados de lado sean muy relajantes! **Y nos convertimos en Keyra la armadillo** (quien sabe protegerse).



### SIEMPRE RECORDEMOS:

#### REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Nos concentramos cómo suena, cómo se siente e imaginamos



03

Hacemos mímica: imitamos el video (damos click al link)



04

Consultamos siempre a tu médico y pedimos autorización



**¿Cuándo hacerlo?**  
Antes de dormir



**¿Cómo?** Imitando el video o siguiendo instrucciones



**¿Cuánto tiempo?** Por lo menos 1 minuto siempre y cuando nos sintamos bien



**¿Cuántos días?**  
30 días al menos



**¿En qué posición?**  
Acostados de lado



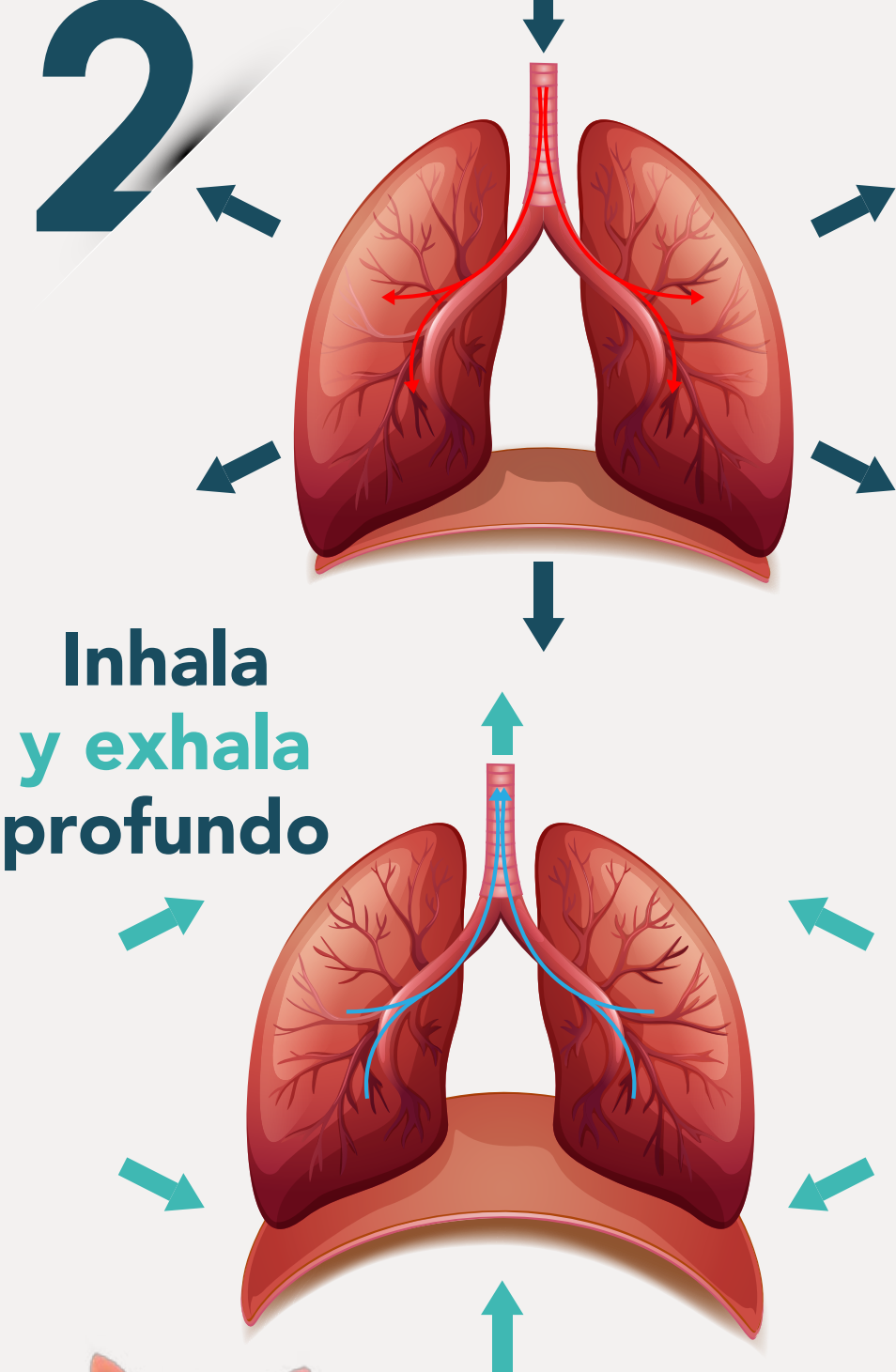
DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso 1

Nos colocamos acostados de lado, envolviéndonos en una cobija, **hacemos una curva con la espalda media**, comenzando del centro como un armadillo se envolvería



Paso 2



Inhala y exhala profundo

Paso 3



**Piensa en un momento que te haga feliz** y concéntrate en una respiración fluida, que nunca frene y suave, calmada. Quédate al menor 10 minutos en esta posición lo más comfortable posible



¡Hay que convertirnos en un armadillo tranquilo, relajado y seguro!

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Para aumentar la capacidad de relajación

Provocar bienestar

Para aumentar la calma y tener mejor balance

Para entrar en el sistema parasimpático, lo que hace que circule mejor la calidad de nutrientes y oxígeno

Fuente: Método y'u®