

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡DALE UN ABRAZO A TU CUERPO!

¡Hay que darnos un abrazo, todos los días! Si logramos amarnos, subirá nuestra autoestima, se notará en nuestra personalidad y afectará positivamente a todo nuestro entorno.

COVID-19 nos ha afectado en los aspectos social y personal, por lo cual tenemos que generar estímulos **para que nuestro sistema neurológico se perciba en calma**, con autoestima y amor por nosotros. Así, también vamos a construir bienestar para todos los demás.



Es importante **imaginarnos a Keyra, el armadillo, para recrear su caparazón y de esta manera percibimos seguros**; lo que hace que el sistema central nervioso deje de producir bioquímicos como el cortisol, que nos hace sentir ansiosos y produzca dopamina, serotonina y endorfinas que nos hacen sentir a salvo y felices.

SIEMPRE RECORDEMOS

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Nos concentramos en usar al menos 3 sentidos



03

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



04

Consultamos a nuestro médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

Antes de dormir

¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones

¿Cuánto tiempo?

1 minuto, siempre y cuando nos sintamos bien

¿Cuántos días?

30 días al menos

¿En qué posición?

Acostados



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso 1

Nos colocamos acostados boca arriba, subimos la cabeza al abrazar las piernas con nuestros brazos



Paso 2

Seguimos abrazando nuestras piernas, pero ahora bajamos la cabeza



Paso 3

Inhala y exhala pensando y sintiendo la respiración a través del movimiento en tu abdomen, puedes taparte con una manta para sentirte más seguro



¡El armadillo muy amoroso y tierno!



¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

Para relajarnos

Para disminuir la ansiedad

Para disminuir la angustia

Para aumentar la capacidad de concentración

Fuente: Método y'u®