



OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD MENTAL

# Manténgase en conexión con la tierra cuando la vida se sienta abrumadora

Cuando la vida se siente inestable, mantenerse presente, en calma o en control puede ser difícil. Las técnicas de conexión a tierra ayudan a guiar suavemente su atención hacia el aquí y ahora. Ya sea a través de la conciencia física, el enfoque mental o el apoyo emocional, la conexión a tierra crea un espacio para hacer una pausa y reconectarse con uno mismo. Hay muchas maneras de conectarse a tierra. Pruebe algunas y observe lo que le haga sentirse mejor.

## Use su cuerpo y sus sentidos

La conexión física a tierra le ayuda a sentirse presente a través de la respiración y sus sentidos.

**Respire y estírese:** inhale profundamente, estírese por encima de la cabeza y observe que su cuerpo libera tensión.

**Sienta con concentración:** recoja un objeto cercano. Observe su forma, peso y textura.

**Haga una pausa y escuche:** cierre los ojos. Escuche todos los sonidos que distinga durante un minuto.

## Encienda su mente

La conexión mental a tierra ayuda a redirigir la concentración de sus pensamientos angustiantes hacia hechos, patrones o tareas.

**Identifique cinco cosas:** mire a su alrededor y nombre cinco cosas que ve.

**Desafíe a su cerebro:** diga el alfabeto al revés.

**Haga una lista:** nombre tantos animales, ciudades o alimentos como sea posible en 30 segundos.

## Calme sus emociones

La conexión emocional a tierra le ayuda a recuperar la comodidad, la fuerza o la seguridad.

**Hable con amabilidad:** diga una frase tranquilizadora como "Estoy haciendo lo mejor que puedo".

**Reproduzca algo:** escuche una canción o podcast que le haga sentir fuerte u optimista.

**Imagine la paz:** cierre los ojos e imagine un lugar donde se sienta en calma, a salvo o en conexión con la tierra.

Un pequeño momento de calma puede ser el primer paso hacia la estabilidad. Pruebe diferentes técnicas de conexión a tierra y observe cuáles le ayudan a sentirse más presente, con apoyo y en control.



Escanee el código QR para visitar su sitio web de miembro y obtener más información.