¿Has sufrido un ataque de pánico o ansiedad intensa?

¿Te has sentido perdido/a en ese momento, sin saber qué hacer para sentirte mejor?

Te invitamos a conocer estas ejercicios para calmar el cuerpo y la mente que hemos listado a continuación. Estos ejercicios ayudan a manejar el estrés, la ansiedad intensa y las emociones abrumadoras.

Estas prácticas te ayudan a alejarte de pensamientos intrusivos o sensaciones intensas y a enfocarte en el momento presente. Esto puede ayudarte a tranquilizarte y a buscar apoyo adicional si lo necesitas.

Consulta los ejercicios que hemos incluido en el interior.

El equipo de Equidad y Participación Cultural de Lines for Life está comprometido con crear y promover servicios de salud mental que respondan a las necesidades culturales de nuestras comunidades. Nuestros programas se crean junto a comunidades racializadas, tomando en cuenta sus experiencias de vida, saberes y liderazgo comunitario. También damos capacitaciones en Primeros Auxilios en Salud Mental para personas adultas que están detenidas, entrenamientos de salud mental culturalmente relevantes, y trabajo directo con comunidades específicas en la prevención del consumo de sustancias.
Juntos, buscamos atender las necesidades de comunidades que históricamente han tenido menos acceso a servicios, reduciendo el estigma, identificando necesidades de salud mental, aumentando el acceso a apoyo y acompañando a las personas en momentos de crisis.
Si usted o un ser querido está pasando por pensamientos de suicidio u otra crisis de salud mental, por favor llame o envíe un mensaje de texto al **988**.

Sobre Lines for Life
Lines for Life es una organización sin fines de lucro que trabaja a nivel regional para prevenir el consumo de sustancias y el suicidio, y para promover el bienestar mental. Ofrecemos apoyo, acompañamiento y esperanza a personas y comunidades. Nuestro trabajo incluye intervención, prevención y defensa de nuestras comunidades.

Ejercicios para calmar el cuerpo y la mente

lines for life | Equity & Cultural Engagement

- **Ejercicio 5-4-3-2-1:** Este ejercicio te ayuda a enfocarte en lo que te rodea usando tus sentidos. La idea es poner atención, con calma, a detalles que normalmente pasamos por alto, como sonidos lejanos o la textura de un objeto.
  - **5 cosas que puedes ver**
    - Busca pequeños detalles, como un patrón en el techo, la forma en que la luz se refleja en una superficie, o un objeto que nunca habías notado.
  - **4 cosas que puedes sentir**
    - Nota la sensación de tu ropa sobre el cuerpo, el sol en la piel o la silla donde estás sentado/a. Puedes tomar un objeto y fijarte en su peso, textura y forma.
  - **3 cosas que puedes escuchar**
    - Pon atención a sonidos que normalmente ignoras, como el tic-tac de un reloj, el ruido lejano de los carros o el viento moviendo los árboles.
  - **2 cosas que puedes oler**
    - Observa los olores a tu alrededor, como un aromatizante o el pasto recién cortado. También puedes buscar algo que tenga aroma, como una flor o una vela sin encender.
  - **1 cosa que puedes saborear**
    - Ten a la mano chicle, un dulce o un snack pequeño. Colócalo en tu boca y concéntrate en el sabor.

- **Respiración profunda**
  - Es una de las herramientas más efectivas. Respirar despacio y con atención puede ayudarte a volver a conectar con tu cuerpo y a calmar tu sistema nervioso.

- **Respiración en caja (respiración cuadrada)**
  - Este ejercicio es fácil de aprender y útil en momentos de estrés, cuando necesitas volver a centrarte o mejorar tu concentración.
  - **Cuatro pasos para practicarla:**
    1. Inhala lentamente contando hasta 4. Siente cómo el aire entra a tus pulmones.
    2. Mantén la respiración por 4 segundos.
    3. Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
    4. Espera otros 4 segundos antes de volver a inhalar.
    - Repite este ejercicio hasta que te sientas más tranquilo/a. Incluso 30 segundos de respiración profunda pueden ayudarte a sentirte más relajado/a y con mayor control.

- **Mover el cuerpo**
  - Los ataques de pánico activan una respuesta de estrés en el cuerpo. Esto puede hacernos sentir ganas de huir, sentir enojo o agitación, o incluso quedarnos paralizados/as.
  - Mover el cuerpo ayuda a liberar esa tensión acumulada y puede detener o disminuir un ataque de pánico.
  - Algunas ideas incluyen caminar, correr en el mismo lugar o hacer saltos. También puedes poner música y bailar, lo cual es muy útil para muchas personas. Tener una lista de canciones que te den calma puede ayudarte en momentos difíciles.
  - Si te sientes paralizado/a, comienza poco a poco: mueve los dedos de los pies, coloca los pies firmes en el suelo o súbete y bájate de puntillas varias veces. Otro ejercicio útil es pararte con ambos pies bien plantados mientras mueves los brazos de un lado a otro suavemente.
  - Si estás en un lugar donde no puedes levantarte, frotar o masajear suavemente los lóbulos de las orejas puede ayudar mucho a tranquilizarte.

© 2026 lines for life. **All rights reserved.**

- **Recorrido corporal**
  - Este es un ejercicio de atención plena que puede ayudar a manejar ataques de pánico. Busca un lugar cómodo para sentarte o recostarte; incluso puedes acostarte en el piso.
    - Cierra los ojos y empieza a respirar más despacio y profundamente, llevando el aire al abdomen.
    - Comienza por la cabeza y observa cómo se siente. Nota si puedes relajar los músculos.
    - Continúa bajando por el cuerpo, dedicando uno o dos minutos a cada parte, notando cualquier molestia o tensión.
    - Sigue respirando profundo. Si sientes dolor, imagina que al exhalar lo liberas del cuerpo.
    - Es normal que aparezcan pensamientos; solo obsérvalos y déjalos ir.
    - Al terminar, quédate un momento observando cómo se siente tu cuerpo ahora en comparación con el inicio.
    - Tómate un momento antes de abrir los ojos.

Para más ejercicios y videos, visita:
www.linesforlife.org/grounding-techniques
o escanea el código QR.