



Gobierno de
México

Mujeres
Secretaría de las Mujeres



Secretaría de
Igualdad Sustantiva
y Desarrollo de las
Mujeres Michoacanas
compromiso de regeneración



MICHOACÁN ES
MEJOR

Un abrazo para el corazón



"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa"

La importancia de gestionar nuestras emociones

Nos ayuda a expresar nuestras emociones, generar empatía con los demás, nos sentimos tranquilos, mantener relaciones sanas con las personas que queremos y con quien nos rodea.

Para lograr esto es importante conocer nuestras emociones y que es lo que siente nuestro cuerpo cuando aparecen.



¿Conoces tus emociones?



Alegría



Enojo



Amor



Tristeza



Miedo

Cuando el cuerpo siente miedo o ansiedad

A veces el corazón late rápido, sentimos que no podemos respirar, que algo malo va a pasar o queremos llorar sin saber por qué. Eso se llama ataque de ansiedad o pánico.

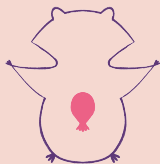


No es peligroso, pero sí puede asustar. Lo importante es recordar que pasa y que podemos ayudar a nuestro cuerpo a calmarse con la respiración.



“Respira con tu corazón”

La respiración es como un botón mágico para calmar tu cuerpo...
Vamos a aprender cómo usarla para sentirnos mejor.



Imagina que
tienes un
globo dentro
de tu pancita.



Inhala por la
nariz y siente
cómo el globo se
infla despacito.



Exhala por la
boca, dejando
salir el aire
suavemente,
sin prisa.



Cada vez que el
globo se desinfla,
tu corazón se calma
un poquito más.

Hazlo tres veces, hasta sentir que tu corazón late más tranquilo.

Qué hacer si alguien tiene un ataque

Si ves a alguien con un ataque:

- No le digas “cálmate”.
- Respira con esa persona.



- Habla despacito y dile: **“Estoy aquí contigo, respira conmigo.”**

- **Evita rodearla o tocarla si no lo pide.**

- **Cuando se calme, pueden tomar agua o dibujar juntos.**



Tu respiración es tu superpoder

Todos sentimos miedo o ansiedad a veces.
Pero si aprendemos a respirar, nuestro corazón se calma y podemos sentirnos mejor.

- **Respira...**
- **Siente tu corazón...**
- **Y recuerda: tú puedes volver a estar bien.**



Como puedo manejar mis emociones:

1 Aceptar

Validar lo que sentimos o pensamos.



2 Hablar

Nos ayuda a entender porque nos sentimos así.



3 Escribir

Nos ayuda a pensar con claridad.



4 Respirar

Nos ayuda a dejar fluir nuestras emociones.



5 Meditar

Nos ayuda a crear un espacio interno para procesar nuestras emociones.



6 Actividad física

Nos ayuda a despejar nuestra mente y Despejar nuestra mente.



Una técnica que te puede ayudar es: “Técnica del semáforo”

