

# HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN

4 Técnicas para regresar a tu Ventana de Tolerancia

#1

## RESPIRACIÓN 4-7-8

### Activación del nervio vago

1. Inhalá por la nariz contando 4
2. Retén el aire contando 7
3. Exhalá por la boca contando 8
4. Repite 3-4 ciclos completos

La exhalación prolongada activa el sistema parasimpático

**Cuándo:** Ansiedad, estrés agudo

**Tip:** La lengua toca el paladar

#2

## ORIENTACIÓN 5-4-3-2-1

### Anclaje sensorial al presente

Nombra en voz alta:

- 5 cosas que VES
- 4 cosas que OYES
- 3 cosas que TOCAS
- 2 cosas que HUELES
- 1 cosa que SABOREAS

**Cuándo:** Disociación, rumiación

**Tip:** Hazlo lento y con detalle

#3

## ABRAZO DE MARIPOSA

### Estimulación bilateral

1. Cruza brazos sobre el pecho
2. Manos en clavículas opuestas
3. Alterna golpecitos suaves
4. Ritmo lento: 1 por segundo
5. Mantén 2-3 minutos

Facilita procesamiento emocional

**Cuándo:** Angustia, necesidad de contención

**Tip:** Ojos cerrados, respira normal

#4

## CONTACTO TRANQUILIZADOR

### Liberación de oxitocina

Opciones:

- Mano en el corazón
- Mano en el abdomen
- Auto-abrazo completo

El contacto afectivo envía señales de seguridad al cerebro

**Cuándo:** Antes de dormir, angustia

**Tip:** Presión firme pero suave

## RECUERDA: LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO

Practica estas técnicas cuando estés REGULADO para que estén disponibles cuando las necesites.

El sistema nervioso aprende por repetición. 5 minutos diarios > 1 hora ocasional.