

PDF DÍA 1.

DÍA 1 · GROUNDING

“3 palabras + 1 acción”

Reto de 3 días para el Autocuidado y Bienestar

Hoy vamos a hacer una **pausa breve** para volver al presente usando tu respiración y tus sentidos.

Este PDF te acompaña a poner en palabras cómo estás y a elegir una **pequeña acción de autocuidado** para hoy.

 Tiempo aproximado: 3–5 minutos

No hay respuestas correctas o incorrectas. Es solo un espacio para ti.

1. Mis 3 palabras de ahora

Después de ver el video y hacer la práctica de grounding, escribe **3 palabras** que describan cómo te sientes **en este momento**.

Pueden ser emociones, sensaciones físicas o estados de ánimo.

Ejemplos: “cansado”, “aliviada”, “tenso”, “tranquila”, “en pausa”, “confundido”, “curiosa”...

Mis 3 palabras de ahora son:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

2. Mi pequeña acción de autocuidado hoy

Ahora, elige **una acción pequeña y realista** que quieras hacer hoy para cuidarte un poco. No tiene que ser algo grande. Lo importante es que sea posible para ti.

Ejemplos:

- Tomar agua con calma.
- Salir 5 minutos a respirar aire fresco.
- Estirarte un momento.

- Escribir cómo te sientes.
- Enviar un mensaje a alguien de confianza.
- Desconectarte unos minutos del celular.

Mi acción de autocuidado para hoy será:

Hoy me comprometo a...

Si quieres, añade un momento aproximado:

- La haré: ☐ por la mañana ☐ al mediodía ☐ en la tarde ☐ en la noche

3. Mini check de mi práctica 🌱

Marca lo que aplique para ti hoy:

- ☐ Entendí la idea de grounding y para qué sirve.
- ☐ Probé al menos una vez la práctica guiada del Día 1.
- ☐ Escribí mis **3 palabras** de ahora.
- ☐ Elegí **1 acción de autocuidado** para hoy.

Si quieres, añade una frase corta para cerrar:

“Después de esta pausa me siento...”

4. Para volver cuando lo necesites 🗨️

Puedes usar esta hoja:

- Otro día en que quieras hacer grounding de nuevo.
- Para comparar cómo cambian tus palabras y acciones con el tiempo.
- Como recuerdo de que **mereces pausas y autocuidado**, incluso en días complicados.

Nota ética y cuidados importantes

Este material hace parte de un programa de **autocuidado y bienestar emocional con enfoque educativo y preventivo**.

No reemplaza la atención psicológica o médica profesional, ni es un espacio de diagnóstico o tratamiento.

Si tu malestar es **muy intenso, dura mucho tiempo**

o tienes **pensamientos de hacerte daño**, es importante que busques ayuda:

- Contacta a profesionales de **salud mental** en tu país.
- Usa las **líneas de ayuda** o recursos de apoyo disponibles en tu zona.
- En caso de emergencia, acude a **servicios de urgencias** o líneas de atención en crisis de tu ciudad.

Recuerda: cada vez que vuelves a tu respiración, a tus sentidos y a tu cuerpo, estás practicando grounding y estás haciendo un gesto de autocuidado hacia ti. 