

KIT DE PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

UNA PAUSA CONSCIENTE PARA
RECONECTAR CON TUS EMOCIONES



BY MELISSA ESCOBAR



BIENVENIDO A TU ESPACIO

Hola, gracias por estar aquí.

Creé este kit para acompañarte en esos momentos en los que el mundo se siente demasiado.

A veces, lo único que necesitamos es detenernos, escucharnos y ofrecernos el regalo de estar presentes.

Este recurso no busca “reparar” lo roto, sino recordarte que puedes mirar con compasión aquello que duele, sin juicio.

Reconocerlo, sentirlo, abrazarlo.

Y así, poco a poco, reconectar con ese poder que tienes de sanarte, reconstruirte y volver a ti cada vez que lo necesites.

Úsalo cada vez que algo dentro de ti pida atención.

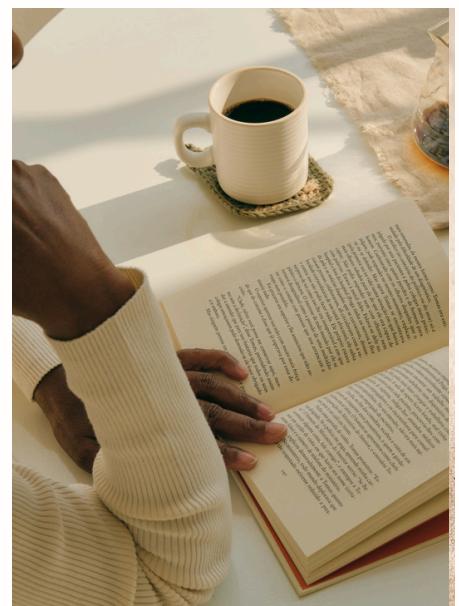
Con amor,

Mel 



¿QUÉ ENCONTRARÉ EN EL KIT DE PAE?

- Son herramientas de autocuidado inmediato cuando nuestras emociones se sienten intensas, abrumadoras o difíciles de sostener.
- Tal como tratamos una herida física, merecemos tratar con compasión las heridas emocionales.
- Este kit es una pausa, un abrazo y una guía para regresar a ti.



¿PREGUNTAS?

@MELISSAE.A

*PAE: Primeros auxilios emocionales

SEÑALES DE QUE NECESITAS UNA PAUSA:

- Te sientes abrumada/o o desconectada/o
- Tienes pensamientos repetitivos o catastróficos
- Te cuesta respirar profundamente
- Sientes que todo te irrita o entristece
- Estás evadiendo situaciones o sobre estimulándote

Si leíste esto y algo resonó, este es un buen momento para hacer una pausa...



LO QUE NECESITAS SABER ANTES DE COMENZAR:

- Comprométete a regalarte 10-20 minutos por día para dotar de propósito cada ejercicio.
- Elige un momento del día en el que puedas estar en calma y sin interrupciones.
- Respira profundo antes y haz la meditación que te comarto en la siguiente pagina.
- Complementa tu práctica con música instrumental o suave (te comarto link de mi playlist [aquí](#))
- Recuerda darle valor a lo que escribes al recibirlo sin juicio. No suprimas tus palabras.

Si ya tomaste en cuenta estos puntos, entonces ¡Estamos listos!

4 ESENCIALES DEL KIT:

1.-RESPIRACIÓN CONSCIENTE & MEDITACIÓN

4 Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo y cierra los ojos.

4 Inhala profundo por la nariz contando hasta 4.

Sostén 4 segundos.

6 Exhala lentamente por la boca contando hasta 6.

Repite 3 veces, y al finalizar, lleva tu atención al centro del pecho.

Pregúntate: “¿Qué emoción vive aquí hoy?”
Observarla y repite:

“Estoy aquí para mí.
Me sostengo con amor.”
Quédate respirando unos segundos más, en calma.

Puedes usar este momento como preparación para escribir, moverte o simplemente habitarte.

O escucha la meditación AQUÍ



2.-ESCRITURA LIBRE

Toma papel y lápiz. Pon un temporizador por 5 minutos y escribe:

¿Cómo me siento hoy?

¿Qué pensamientos se repiten?

¿Qué necesito soltar o abrazar?

O puedes comenzar también con:

“Hoy me siento...”/“Mi cuerpo necesita...”

NO JUZGUES LO QUE SALE. SUÉLTALO.

3.-MOVIMIENTOS

Ponte una canción que te guste o resuene contigo ahora, y mueve tu cuerpo libremente al ritmo de ella.

Te puedes estirar, balancear, o simplemente caminar lentamente.

Déjate llevar y permite que tu cuerpo se exprese a través de tus movimientos.

EL CUERPO GUARDA EMOCIONES. DALE PERMISO DE EXPRESARSE.

4.-ACTOS DE AMOR PROPIO

Piensa en algo que puedas
hacer por ti hoy:

Tomar agua con calma.

Salir al sol por 5 minutos.

Apagar el celular un rato.

Poner música que te
reconecte.

Hazlo conscientemente,
repitiendo mentalmente:

“Hago esto por mí. Soy
importante.”

CIERRE- REFLEXIÓN

Al final del día, o al finalizar todos los ejercicios, vuelve a ti con estas últimas reflexiones escritas:

¿Qué descubrí sobre mí hoy?

¿Qué fue diferente después de regalarme estos momentos de pausa?





¡FELICIDADES

HEMOS TERMINADO!

Gracias por regalarte estos días.
La escritura es un puente hacia tu interior, y tú acabas de cruzarlo con amor.

Recuerda que no tienes que tenerlo todo claro, solo tener la voluntad descubrirlo en el camino.

Si encontraste información o prácticas valiosas aquí,
compártelo.

Y si deseas seguir explorándote a través de ejercicios como estos, te invito a mis sesiones de escritura consciente o sesiones 1:1.

Con amor y gratitud,

Melissa Escobar

@melissae.a