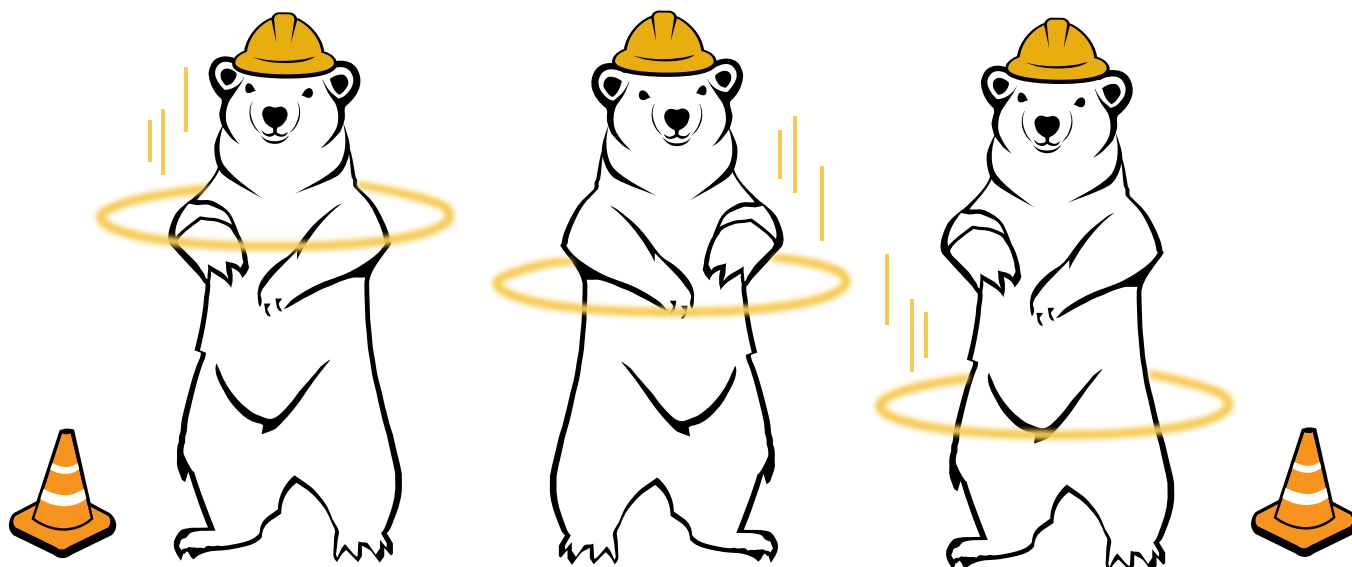




Realiza un Escaneo Corporal



Llevamos nuestras emociones en nuestro cuerpo.

1. **Paso 1:** Encuentra un espacio tranquilo y evita distracciones, y si te sientes cómodo, cierra los ojos y reduce la respiración.
2. **Paso 2:** Comienza en la parte superior de tu cabeza y escanea lentamente tu cuerpo hasta los dedos de los pies. Observa cualquier tensión o dolor o dónde se almacenan tus emociones.
3. **Paso 3:** Dirige tu atención a esa parte del cuerpo y observa cómo van y vienen estas sensaciones.

¿Qué está tratando de decirte tu cuerpo?



Escaneé este código para ver más Recursos para la Salud Mental