

MINI RESET SISTEMA NERVIOSO

A·I·R·E

A – Apoya el cuerpo

Siente un punto de contacto físico ahora mismo:
pies en el suelo, espalda en la silla, el peso del bebé sobre tu pecho.
No cambies nada. Solo nota: "estoy sostenida."

I – Inhala más lento de lo normal

No profundo. Solo un poco más lento.
Exhala largo por la boca como si empañaras un espejo.

R – Recorre con la mirada

Mira a tu alrededor y nombra en voz baja:
3 cosas neutras que ves, 3 de color azul (o el que elijas)
Esto le dice a tu cerebro: "estoy aquí, ahora."

E – Elige una acción pequeña

Una acción que te devuelva agencia en menos de 10 segundos:
aflojar los hombros, pedir agua, cambiar de posición, decir "ahora no",
bajar la luz

En términos neurofisiológicos estás combinando:

- presión y apoyo (propiocepción = contención)
- exhalación larga (estimula vía vagal)
- orientación (reduce neurocepción de amenaza)
- micro-elección (salida del modo indefensión)

