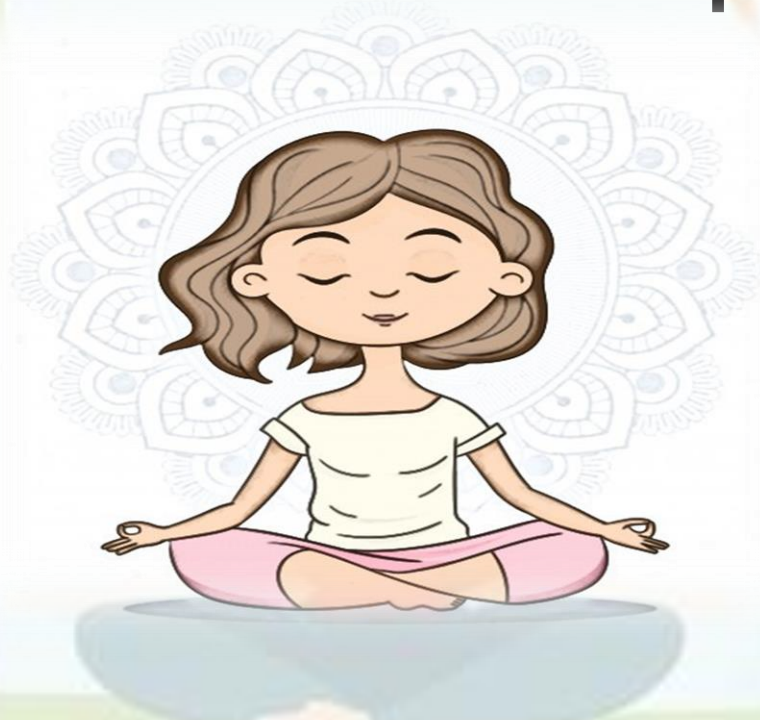




# Manejo de emociones: Autoestima - empatía



# La palmera

## Postura equilibrante.

- Centra tu mente
- Nos conecta con la tierra
- La punta de los pies estabiliza nuestro presente

## Conexión espiritual

- Elevarnos del suelo
- Permite equilibrar
- Activa la circulación



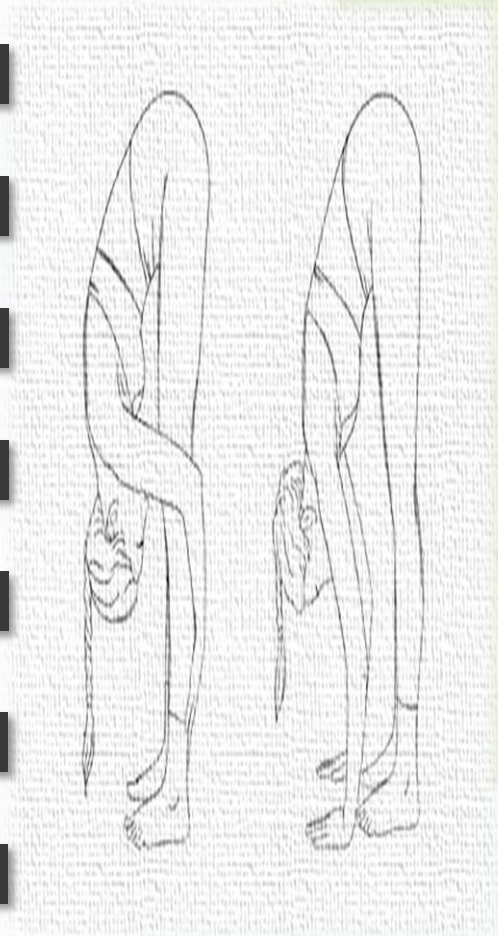
Separa un poco los pies, entrelaza las manos con las palmas hacia arriba.

Al inhalar, estira los brazos hacia arriba, levanta los talones, apoya el cuerpo en los dedos de los pies.

Al exhalar, retornamos a nuestro centro: conexión total con la tierra.



# Flexión hacia delante



**Es un movimiento que hidrata  
Oxigena la columna vertebral  
como eje fundamental de  
nuestro sistema óseo.**

**Invita a observarnos, calma  
nuestra ansiedad y aumenta  
la concentración**

**De pie, con la espalda recta  
Relaje el cuerpo.  
Dóblese hacia adelante  
despacio dejando caer los  
brazos.**

**Lentamente regrese a la  
posición vertical.  
Haga respiraciones lentas y  
profundas.**

**Inhalar en la posición inicial,  
exhalar cuando se incline  
hacia delante.**



# Respiración

Ser consciente de la respiración es estar presente en el aquí y el ahora, te provee de equilibrio y control sobre tus pensamientos.

- Oxigena el cuerpo
- Elimina miedos, frustraciones, ansiedades y baja el estrés.

## Respiración baja o abdominal

Al entrar el aire el diafragma baja y se hincha el vientre. Al expulsar el aire el diafragma sube y el vientre se desinfla. Es una respiración para relajarse.

## Respiración alta o clavicular

Es superficial y requiere esfuerzo. Al inspirar se suben los hombros y se contrae el abdomen.

## Respiración completa, yoga o respiración profunda

Al entrar el aire se visualiza como se van llenando los pulmones de arriba a abajo y al espirar se realiza el vaciado en sentido contrario.







# Zumbido de la abeja

**Libera la tensión, el enojo  
Calma la mente agitada, te da confianza**



**Coloca tus dedos índice en tus oídos.  
Hay un cartílago entre tu mandíbula y el oído.  
Coloca los dedos índices en el cartílago.**

**Toma una inhalación profunda y mientras  
respiras mantén presionado el cartílago.  
mientras haces el sonido de un zumbido fuerte  
como una abeja.**

**También puedes hacer un zumbido suave pero  
es mejor hacerlo fuerte para obtener mejores  
resultados.**

# Silencio interior

Sensación placentera en donde el tiempo futuro no existe, existe el presente. Todo se equilibra.

Te acompaña una paz interior que renueva el bienestar.

Te encuentras con tu ser.



Aprendes a aquietar tu cuerpo. Se aquieta tu mente.

- Observamos el interior y exterior sin reaccionar con impulsividad.
- Cierra los ojos, siente el contacto de tu cuerpo con cualquier objeto.
- Escucha los sonidos, ruidos sin identificarlos.
- Involúcralos.

Lleva la atención a tu respiración

- El aire entra y sale
- Observa las emociones
- Con la distancia de un testigo los pensamientos llegan, se van sin retenerlos.

# ההנהלה

An illustration of a woman with long dark hair, a pink flower in her hair, and a serene expression, sitting in a meditative pose on a red mat. She is wearing a blue tank top and dark blue pants. Her hands are pressed together in a prayer position. Behind her is a large, stylized green lotus flower. To her left is a small yellow vase with a plant. On the right side of the illustration, there is contact information: 'Línea: de Cundina 123' and 'Celular: 24 horas to 321 248 037'. On the far left, there is a vertical column of large, stylized black Hebrew characters.

[illegible]

Cargo	Entidad	# Celular	e-mail
Alcalde	Alcaldía Suesca	3208501095	<a href="mailto:alcaldia@suesca-cundinamarca.gov.co">alcaldia@suesca-cundinamarca.gov.co</a>
Enfermera Jefe	Ips Santa Carolina	3114412403	<a href="mailto:zylsejimenez@gmail.com">zylsejimenez@gmail.com</a>
Gerente Hospital Nuestra Señora Del Rosario Suesca.	Suesca		<a href="mailto:hnsrsuesca@yahoo.es">hnsrsuesca@yahoo.es</a>
Subgerente E.S.E	Hospital Nuestra Señora Del Rosario	3165290234	<a href="mailto:liligamboa72@gmail.com">liligamboa72@gmail.com</a>
Inspector De Policía	Alcaldía Municipal	3143981795	<a href="mailto:luisalfredofernandezsierra@hotmail.com">luisalfredofernandezsierra@hotmail.com</a> / <a href="mailto:inspecciodepolicia@suesca-cundinamarca.gov.co">inspecciodepolicia@suesca-cundinamarca.gov.co</a>
Comisaria De Familia	Alcaldía Suesca	3214630668	<a href="mailto:comisariadefamilia.suesca@gmail.com">comisariadefamilia.suesca@gmail.com</a>
Ejecutora Salud Mental	Hospital Nuestra Señora Del Rosario	3017118889	<a href="mailto:ejecutorasaludmentalsuesca@gmail.com">ejecutorasaludmentalsuesca@gmail.com</a>
Intendente Jefe. Puesto De Policía	Suesca	3213810879	<a href="mailto:decun.esuesca1@gmail.com">decun.esuesca1@gmail.com</a>
Personero Municipal	Alcaldía Suesca	3232897284	<a href="mailto:personeriasuesca@hotmail.com">personeriasuesca@hotmail.com</a>