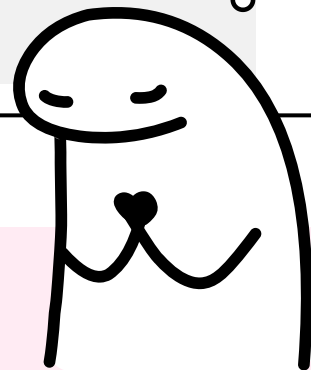
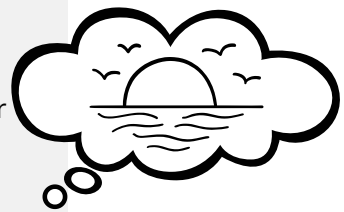


# Un lugar tranquilo

**Un lugar tranquilo, o visualización guiada,** es una manera de usar tu imaginación para ayudar a tu cuerpo y a tu mente estar tranquilos. Cuando imaginamos un lugar tranquilo, nuestro cerebro y nuestro cuerpo pueden empezar a relajarse, casi como si estuviéramos realmente allí. Esto puede ayudar a calmar emociones fuertes, reducir el estrés y hacerte sentir con mayor control. Puedes practicarlo siempre que necesites un descanso o quieras sentirte relajado.

## Descripción:

Un lugar tranquilo significa imaginar o recordar un lugar en el que te sientas en paz o feliz y visualizarlo con el mayor detalle posible.



## Cómo crear un lugar tranquilo

### Paso 1

Ponte en una postura relajada, ya sea sentado o acostado. Cierra los ojos si te sientes cómodo hacerlo o enfoca la mirada en un solo punto.

### Paso 2

Respira varias veces lentamente y profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

### Paso 3

Piensa en un lugar tranquilo. Puede ser un lugar real en el que hayas estado o un lugar que solo exista en tu imaginación. Puede ser un bosque, un castillo, una playa, un parque, tu cuarto o cualquier lugar que te haga sentir bien.

### Paso 4

Imagina el lugar en tu mente. Trata de imaginar cómo es. ¿Qué colores ves? ¿Qué hay a tu alrededor?

### Paso 5

Usa tus sentidos. Nota qué puedas oír, oler o sentir en este lugar. ¿Hace calor o frío? ¿Hay brisa o brilla el sol? ¿Se oyen sonidos como el de las olas o el ruido de las hojas?

### Paso 6

¿Quién está contigo en tu lugar tranquilo? ¿Estás solo? ¿Hay animales amables allí contigo?

### Paso 7

Pasa unos minutos en tu lugar tranquilo. Si tu mente se distrae, regresa con cuidado a tu lugar tranquilo.

### Paso 8

Cuando estés listo, respira profundamente y vuelve tu atención lentamente al tiempo presente. Nota cómo se sienten ahora tu cuerpo y tu mente.

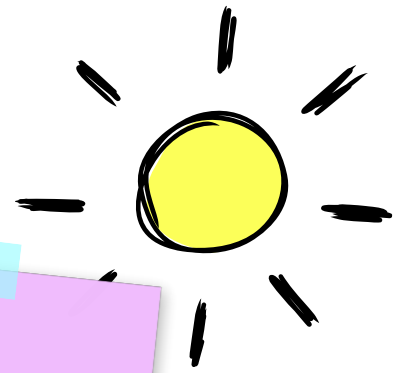
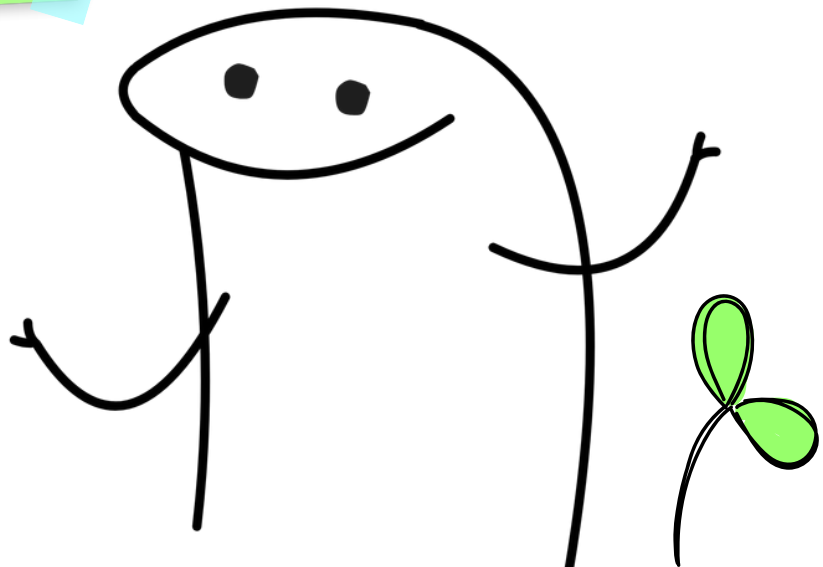
# Un lugar tranquilo

## ¡Consejo útil!

Dado que es difícil aprender cosas nuevas cuando estamos estresados, aprende y practica nuevas estrategias de afrontamiento cuando te sientas tranquilo. Practica varias veces para estar preparado para usar esta habilidad cuando la necesites.

## Nota:

Recuerda que puedes volver a tu lugar tranquilo en cualquier momento, siempre que quieras sentirte con más calma.



## Información adicional para los cuidadores

### Niños pequeños

Los adultos pueden ayudar a enseñar esta habilidad a los niños pequeños, a quienes les puede resultar más fácil seguir una guía a través de una visualización, como un cuento breve o una aventura que mantenga su interés. Además, en lugar de decirles que piensen en un lugar por sí mismos, los adultos pueden darles algunos ejemplos de lugares, como un parque cercano o su cuarto. Hacer que los niños dibujen su lugar tranquilo también puede ayudarles a imaginarlo y a conectar con él.

### Adultos

Las estrategias de afrontamiento como esta también son útiles para los adultos. La práctica de la visualización guiada puede ayudar a los adultos a tranquilizar su propia mente y modelar la actividad para sus hijos.

