



Usa esta herramienta para respirar ya que te ayudará a relajarte y a reducir la tensión cuando te sientas estresada o abrumada. También puedes usar esta herramienta para ayudarte a dormir.

- 1. Exhala.** Exhala por completo por la boca. Luego, cierra la boca.
- 2. Inspira suavemente por la nariz.** Inspira contando mentalmente hasta 4.
- 3. Mantén el aire.** Mantén el aire contando hasta 7.
- 4. Exhala lentamente.** Exhala por completo por la boca contando hasta 8. Cuando llegues a 8, ya no deberías poder exhalar más.
- 5. Esta es 1 respiración.** Inspira nuevamente y repite el ciclo 3 veces más.
- 6. Haz esto, al menos, 2 veces al día.** Si comienzas a sentirte inquieta, ansiosa o nerviosa, usa esta herramienta antes de reaccionar ante una situación.

**Si tienes preguntas sobre bienestar, llama al  
(212) 432-8494 o escribe a [wellness@chnnyc.org](mailto:wellness@chnnyc.org).**