

— • —

# RESPIRE

— • —

[elsuicidioesperenible.org](http://elsuicidioesperenible.org)



RECONZCA  
LAS SEÑALES

Desarrollado por el Instituto Estatal de Salud Pública del Estado de México. Proyecto C3, financiado por el sector.



## Técnica de respiración 4-7-8

Esta simple técnica se puede realizar en cualquier lugar, a cualquier momento para ayudar a reducir el estrés y mejorar el sueño.

1. Encuentre un lugar seguro y tranquilo libre de distracciones y póngase cómodo. Si es posible, cierre los ojos.
2. Respire por la nariz mientras cuenta hasta 4.
3. Pause y detenga su respiración mientras cuenta hasta 7.
4. Exhale por la boca mientras cuenta hasta 8.
5. ¡Repita el proceso tantas veces como usted guste!



Su salud mental es tan importante como su salud física. Si usted o alguien que conoce está luchando emocionalmente, hay ayuda disponible. Llame a la Línea de Apoyo al **855-845-7415** y marque opción #3 para hablar en español con un profesional capacitado, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

[elsuicidio.esprevenible.org](http://elsuicidio.esprevenible.org)