

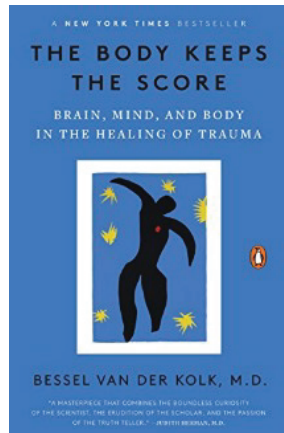
Videos:

- TED Talk: **Cómo los Traumas Infantiles Afectan la Salud a lo Largo de la Vida** por Nadine Burke Harris
 - https://www.ted.com/talks/nadine_burke_harris_how_childhood_trauma_affects_health_across_a_lifetime?language=en
 - *Disponible con transcripción y subtítulos en español
- TED Talk: **Tu Lenguaje Corporal Puede Determinar Quién Eres** por Amy Cuddy
 - https://www.ted.com/speakers/amy_cuddy *Disponible con subtítulos en español
- **Meditación Sensible al Trauma:** <https://insighttimer.com/mindfulnessmallorca/guided-meditations/meditacion-ancla>
- **PolyVagal :**
 - <https://www.youtube.com/channel/UHCABftGT184YQ33z811uCW> *No disponible en español

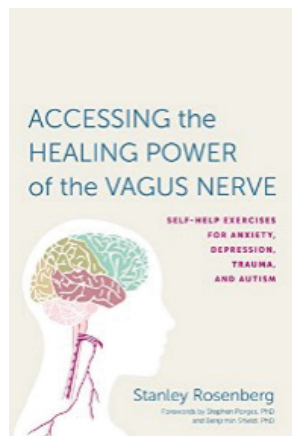
Recursos para la Salud Mental:

- **Psicología Hoy:** <https://www.psychologytoday.com/us>
- **Red de Supervivientes de Trauma:**
<https://www.traumasurvivorsnetwork.org/pages/home>
- **Para saber más sobre el ACES (Experiencias Infantiles Adversas) y acceder a la auto-evaluación, visite:** <https://www.acesaware.org/>
- **Línea Nacional de Prevención del Suicidio:** 1-800-273-8255 para hablar con un oyente capacitado confidencial o envíe un mensaje de texto con MHA al 741-741.
- **Dolor Crónico Anónimo:** <https://chronicpainanonymous.org/>
- **Asociación Americana del Dolor Crónico:** <https://www.theacpa.org/>
- O puede llamar al 2-1-1 desde cualquier lugar de los Estados Unidos para conectarse con los recursos locales.

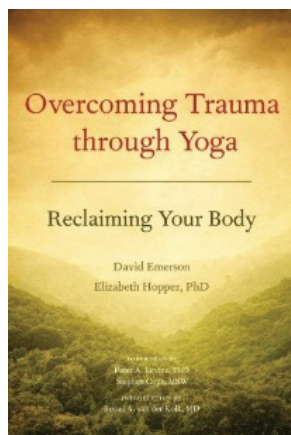
Libros:



El Cuerpo Lleva la Cuenta: Cerebro, Mente y Cuerpo en la Curación del Trauma
por Bessel Van Der Kolk



Accediendo al Poder Curativo del Nervio Vago: Ejercicios de Autoayuda para la Ansiedad, la Depresión, el Trauma y el Autismo
por Stanley Rosenberg



Superando el Trauma a Través del Yoga: Reclamando Tu Cuerpo
por David Emerson

Ejercicios para Calmar el Nervio Vago



Masaje de Orejas: Masajée suavemente las orejas, centrándose en la zona superior.



Respiración del Corazón y del Vientre: Coloque una mano en el pecho y la otra en el diafragma. Inhale sintiendo que la mano del vientre sube y exhale sintiendo que la mano del vientre baja. Sienta su corazón y note cómo late.



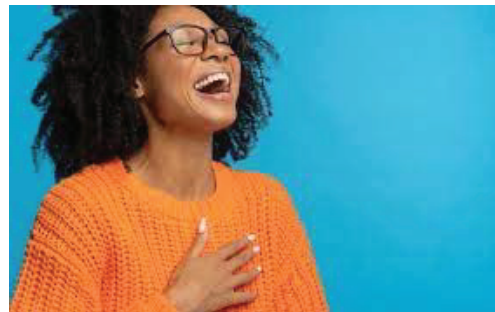
Gato y Vaca: Colóquese en una posición de mesa sobre las manos y las rodillas (también puede hacerlo sobre los antebrazos), mueva la pelvis hacia adelante haciendo un arco en la espalda (gato) y luego mueva lentamente la pelvis hacia atrás haciendo una curva en la espalda (vaca).



El Ejecutivo: Levante los brazos por encima de la cabeza y coloque las manos en la nuca. Reclínese suavemente para abrir el pecho y la garganta. Puede hacerlo con uno o ambos brazos.

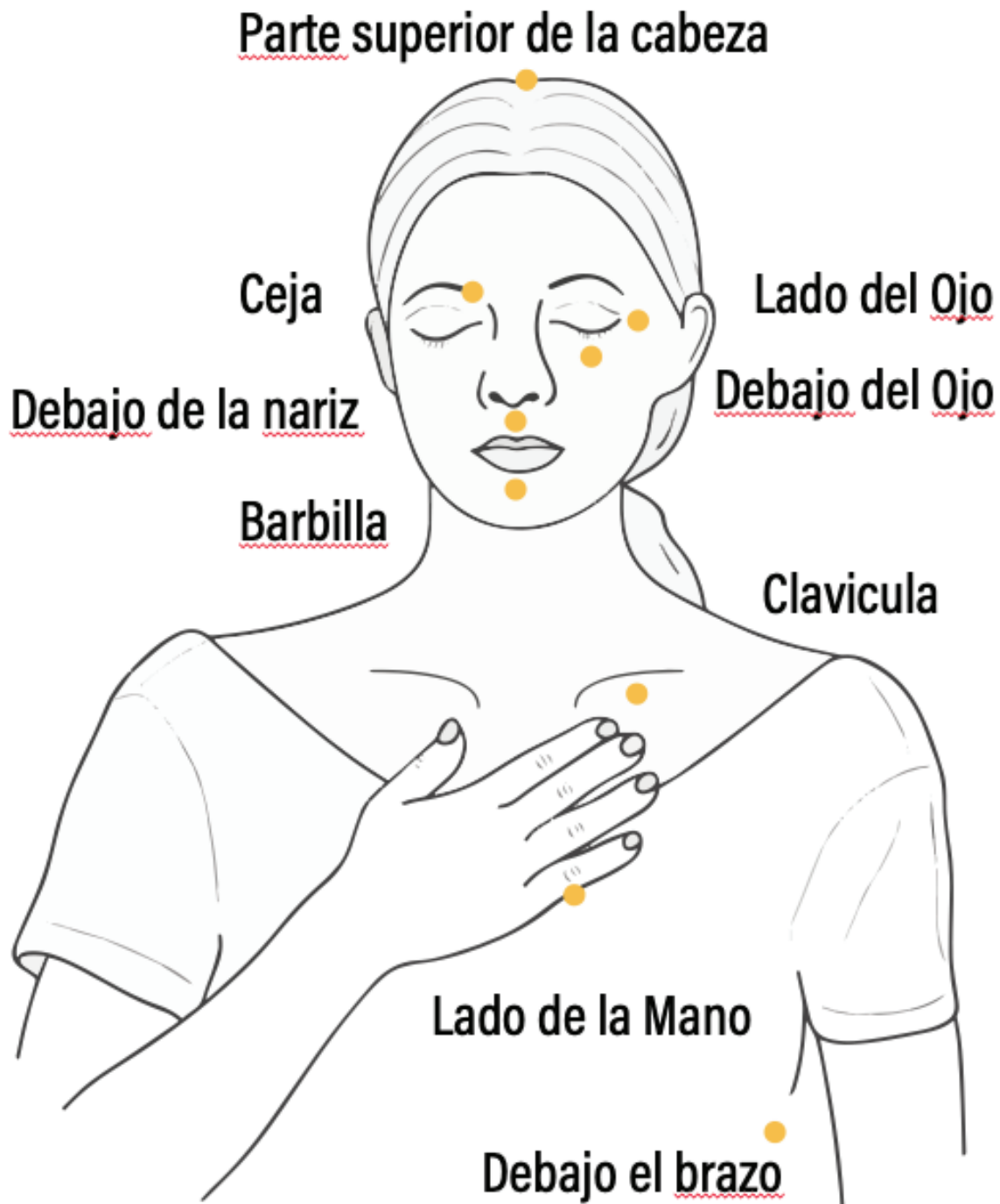


Auto Abrazo: Coloque una mano bajo la axila y la otra apoyada en la parte posterior del brazo o en el lateral de la costilla. También puede abrazar una almohada contra su pecho. A continuación, respire profundamente.



Reírse: Reírse apaciblemente hace vibrar el nervio vago, lo que provoca una sensación de relajación.

Tapping Puntos



POSE DE ALTA POTENCIA



De pie, postura amplia

Brazos levantados
en un "V" por
encima de la cabeza



Manos en las caderas

Brazos cruzados
Detrás de la cabeza
Sentado o de pie



POSE DE ALTA POTENCIA

Sentado con las manos
Doblado en el regazo



Brazos cruzados
Sobre el pecho



Un brazo al otro lado
Cuerpo en un abrazo propio



Encorvado



Algunas Estrategias para Aumentar el Tono Vagal

ENFOQUES DE ABAJO HACIA ARRIBA

- Terapia de Experiencia Somática
- Terapia Basada en el Polivagal
- Respiración profunda
- Cantar/canturrear/tararear/gargarismos
- Yoga/tai chi/qigong
- Duchas de agua fría
- Dieta
- Auto-masaje
- Ejercicios para el nervio vago
- Toquecitos

ENFOQUES DE ARRIBA HACIA ABAJO

- Meditación
- Asesoramiento/CBT/ EFT/ACT/EMDR
- Conexión social positiva
- Expresar gratitud
- Terapia Craneosacral
- Biorretroalimentación
- La risa
- Oración