

GUÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD PARA LA VIDA DIARIA

Método TERRY–NORA

Introducción

Esta guía te ayuda a vivir el día con calma y a devolver el sistema nervioso a un estado de seguridad. Úsala por la mañana, durante el día y por la noche. Puedes imprimirla y mantenerla visible en casa.

1. Mañana – Un comienzo tranquilo del día

1. **Respira 2 minutos con calma** Inhala 4 segundos, exhala 6 segundos. Permite que el sistema nervioso se estabilice después de la noche.
2. **Mira la luz natural** Abre las cortinas o sal afuera. La luz activa el ritmo diurno del sistema nervioso.
3. **Dite a ti mismo:** *“Hoy avanzo con calma.”* Una frase corta activa el estado de seguridad.

2. Día – Ritmo equilibrado del sistema nervioso

1. **Haz tres pausas tranquilas** Mañana, tarde y noche. Cada pausa puede durar 1–3 minutos.
2. **Reconoce la carga** Si notas tensión, detente un momento. Coloca la mano en el pecho y respira profundamente.
3. **Recuperación breve** Cierra los ojos durante 10 segundos. Permite que el sistema nervioso reduzca la activación.

3. Noche – Preparación para el descanso

1. **Evita estímulos fuertes** Noticias, ruidos intensos, luces brillantes. Permite una transición suave hacia la calma.
2. **Calienta el cuerpo** Una ducha tibia, calcetines de lana o una manta suave. El calor activa el estado de seguridad.
3. **Frase de calma:** *“Estoy seguro en este momento.”*

4. Reducción de estímulos – Zona de protección del sistema nervioso

Noticias y radio

- Mira noticias solo una vez al día.
- Evita el flujo constante de información y el ruido de fondo.
- El sistema nervioso no distingue entre amenaza real y amenaza mediática.

Uso del teléfono

- Mantén el teléfono lejos del cuerpo la mayor parte del día.
- No en el dormitorio, no en la mesa.
- Cuando el teléfono descansa, el sistema nervioso también descansa.

Redes sociales

- Úsalas solo en momentos específicos.
- No navegues en la cama ni durante las pausas.
- Verifica las fuentes — no creas todo lo que ves.

Silencio virtual

- Dedica un día a la semana sin noticias ni redes sociales.
- El silencio es el estado de seguridad más profundo del sistema nervioso.

5. Protección del sistema nervioso – Qué eliminar por completo

Películas y series violentas

- Elimina totalmente las películas y series de violencia o crimen.
- El sistema nervioso reacciona como si la amenaza fuera real.

Películas de terror y suspense

- El terror mantiene el cuerpo en estado de alerta.
- Sustituye el terror por documentales de naturaleza, música o arte.

Videojuegos con violencia o competencia

- Elimina los juegos de lucha o de destrucción.
- Elige juegos tranquilos de construcción o naturaleza.

Paz virtual

- Convierte tu hogar en un refugio para el sistema nervioso: sin violencia, sin miedo, sin estímulos constantes.

6. Sustitución natural – Actividades de ritmo y calma

Naturaleza diaria

- Sal afuera cada día, aunque solo sean 10 minutos.
- Observa árboles, nubes, agua o flores.
- La naturaleza es el estado de seguridad biológico del sistema nervioso.

Actividades tranquilas

- Pintar, música, jardinería, manualidades, lectura, cocina.
- Haz cosas sin competencia ni prisa.

Movimiento y ritmo

- Estiramientos suaves, caminata lenta, ciclismo, natación, danza.
- El movimiento regula naturalmente el sistema nervioso.

Paz social

- Encuentra personas que transmitan calma y seguridad.
- Evita conversaciones basadas en miedo o ira.

Silencio creativo

- Dedica momentos sin sonido, pantalla ni palabras.
- Escribe, dibuja o simplemente permanece en calma.

7. Ritmo semanal – Programa de seguridad de 7 días

Día 1: Paz – Caminata corta en la naturaleza. **Día 2: Respiración** – Ejercicio de respiración de 2–5 minutos. **Día 3: Movimiento** – Estiramiento suave o caminata lenta. **Día 4: Naturaleza** – Observa árboles, flores o el cielo. **Día 5: Seguridad** – Escribe una cosa que te dé seguridad. **Día 6: Claridad** – Ordena un pequeño espacio. **Día 7: Recuperación** – Haz algo que se sienta suave y agradable.

8. Principios básicos del estado de seguridad

- El sistema nervioso se calma con ritmo, no con presión.
- Los momentos breves son más efectivos que los ejercicios largos.
- Naturaleza, luz y calor son aliados del sistema nervioso.
- Una frase tranquila activa rápidamente el estado de seguridad.

9. Seguridad entre personas – Paz del corazón

Encuentra lo bueno en los demás

- Observa algo positivo en cada persona: amabilidad, humor, habilidad, calidez.
- Olvida los defectos — todos los tenemos.
- Ver lo bueno en otros calma tu sistema nervioso y abre tu corazón.
- Encontrar lo positivo en los demás mejora tu propio bienestar.

Haz sorpresas y pequeños regalos

- Da un regalo o una tarjeta sin que la otra persona lo espere.
- La sorpresa activa seguridad y alegría en ambos sistemas nerviosos.
- El regalo no necesita ser grande — lo importante es la intención.
- La alegría nace del acto de dar, no del tamaño.

Disfruta de todo lo bello

- Observa colores, luz, arte, naturaleza, música.
- La belleza restaura el sistema nervioso y recuerda que la vida es buena.
- Detente un momento y di en silencio: “Esto es hermoso.”
- Cuando aprendes a ver la belleza, el miedo pierde fuerza.

10. Preguntas finales (Método TERRY–NORA)

¿Qué aprendí de esto? Escribe una respuesta breve.

¿Cómo aplico esto en mi trabajo y en mi vida? Escribe una acción práctica.

11. ¿Necesitas apoyo?

Si algo te genera dudas, puedes consultar al instructor. Estoy aquí para ayudarte.