



LIENZOTÚ

# Mi Refugio Interno

Actividad para madres, padres y cuidadores

## Objetivo

Favorecer la regulación emocional, disminuir el estrés y promover la autoexpresión en mamás, papás y cuidadores.

## ¿Qué necesito?

- 1 hoja tamaño carta o cartulina
- Colores, lápices, marcadores o acuarelas
- Tijeras y revistas para recortar (opcional)
- Pegante (si se usan recortes)
- Un espacio tranquilo (15–20 minutos sin interrupciones)

## Instrucciones Paso a Paso

- **Respira y conecta:** Siéntate cómoda, coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen. Respira profundo 3 veces. Repite mentalmente: *"Aquí y ahora estoy a salvo, merezco un espacio para mí"*.
- **Crea tu refugio:** En el centro de la hoja dibuja un círculo grande: este será tu refugio interno. Dentro, representa con colores, formas o imágenes cómo sería un lugar seguro, tranquilo y lleno de cuidado solo para ti. Incluye elementos que representen descanso, contención y fortaleza (pueden ser símbolos, palabras, texturas).
- **Añade tu recurso de apoyo:** Dibuja o pega una palabra, imagen o símbolo que represente quién o qué te sostiene hoy (puede ser tu bebé, tu familia, una amiga, la fe, la naturaleza, tu propia resiliencia).
- **Nombrando el refugio:** Escribe un nombre corto que le darás a tu refugio (ejemplo: *"Mi nido de calma"*, *"Mi fuerza interior"*).

## Cierre y Reflexión Personal

Después de crear, responde por escrito

- *¿Qué parte de mi refugio me transmite más calma?*
- *¿Qué colores o símbolos aparecieron y qué significado tienen para mí en este momento de mi vida?*
- *¿Qué descubrí de mis propias necesidades al construir este espacio interno?*
- *¿Qué recordatorio me llevo para practicar cada día cuando aparezcan el cansancio, la tristeza o la sensación de sobrecarga?*



LIENZOTÚ

## Conclusiones

**Visualización y externalización:** al plasmar un refugio seguro en papel, el cerebro activa áreas asociadas a la calma y la regulación emocional (corteza prefrontal y sistema límbico).

**Empoderamiento:** identificar recursos de apoyo fortalece la sensación de agencia y disminuye la percepción de aislamiento.

**Integración emocional:** dar forma simbólica a necesidades y emociones ayuda a que se hagan conscientes, facilitando su procesamiento y reduciendo el riesgo de que se acumulen como estrés o síntomas depresivos.

**Práctica sostenida:** el refugio creado puede mirarse en momentos de angustia como recordatorio visual de que existen espacios de calma y apoyo interno.

[www.lienzotu-lab.com](http://www.lienzotu-lab.com)