

5 MEDITACIONES



VERITAS IN AMORE





Te dejo 5 meditaciones escritas paso a paso (breves y prácticas) pensadas para el duelo, más ideas para buscar audios en Spotify.

Nota: practica en un lugar seguro y cómodo. Si alguna práctica despierta angustia intensa, detente, respira y pide compañía o apoyo profesional.

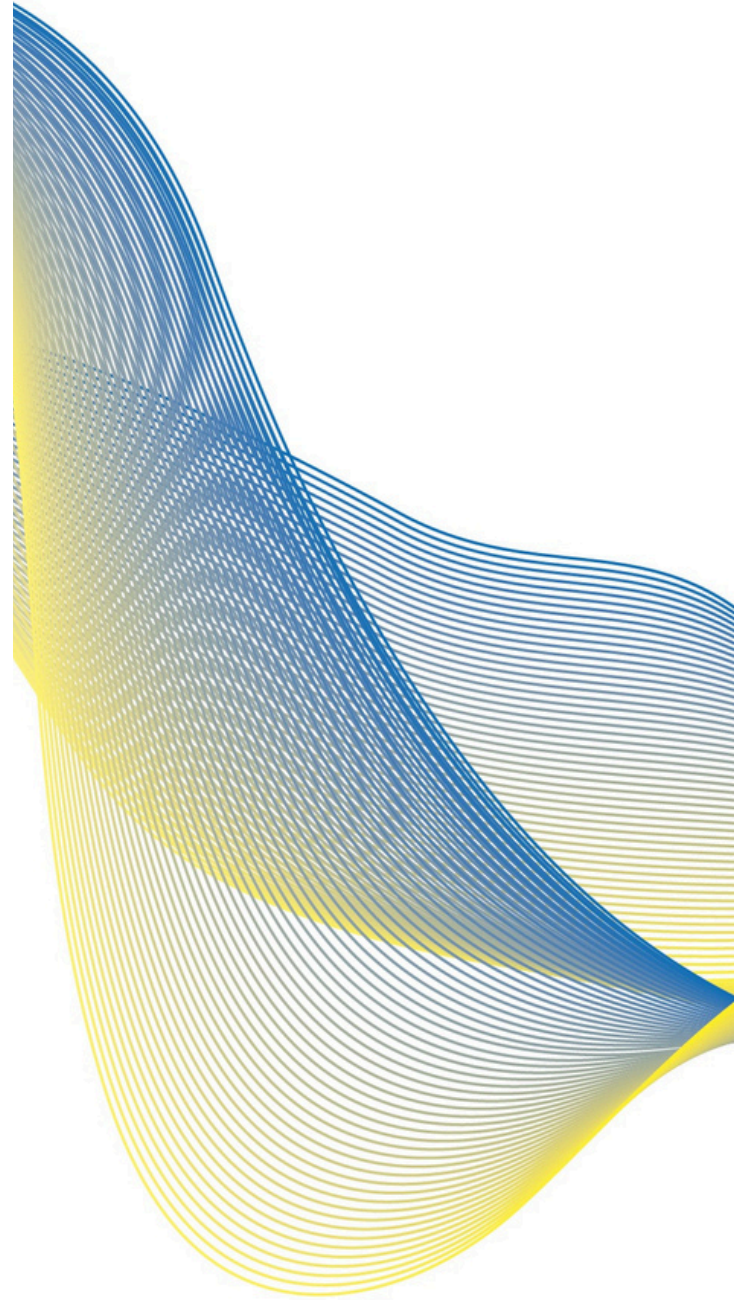


Anclaje sensorial

5-4-3-2-1 (2-5 min)

Útil para desbordes emocionales y para volver al cuerpo.

1. Siéntate con los pies apoyados o recuéstate. Respira unas 3 veces lento.
 2. Mira alrededor y nombra 5 cosas que ves (en voz baja o mentalmente).
 3. Escucha y nombra 4 sonidos que oigas.
 4. Toca y nota 3 sensaciones en tu cuerpo (tejido, temperatura, textura).
 5. Reconoce 2 olores (o dos respiraciones profundas si no hay olor).
 6. Haz 1 respiración larga y descríbela: "inhala... exhala".
 7. Quédate un momento y nota cómo ha cambiado tu cuerpo.
-



Respiración calmante (4-7-8 variante) – (4-6 min)

Para reducir la ansiedad y facilitar el descanso.

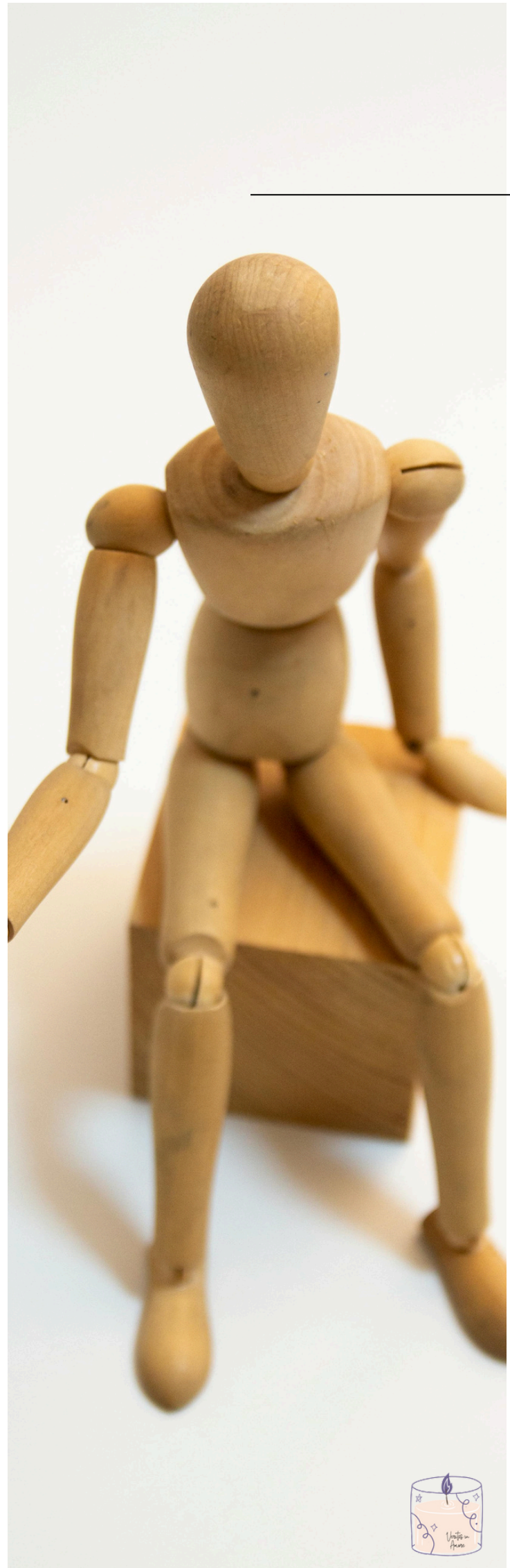
1. Siéntate o tumbate cómoda. Manos sobre el abdomen.
2. Inhala por la nariz contando mentalmente 4 (siente el abdomen subir).
3. Mantén 7 (si 7 es demasiado, prueba 5).
4. Exhala despacio por la boca contando 8 (suelta todo).
5. Repite 4 ciclos iniciales; si te sientes mejor, haz hasta 8.
6. Vuelve a la respiración natural y observa cómo se siente el cuerpo.



Escaneo corporal compasivo — (8–20 min)

Reconectar con el cuerpo y liberar tensiones.

1. Túmbate o siéntate reclinada. Respira tranquilo/a 1 minuto.
2. Lleva la atención a los pies: nota sensaciones, temperatura. Inhala, al exhalar suelta tensión.
3. Sube a tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos — detente en cada parte 20–30 seg.
4. Sigue por pelvis, abdomen (observa el vientre que ha vivido el embarazo), pecho, espalda.
5. Continúa por hombros, brazos, manos, cuello, mandíbula, cara y coronilla.
6. Si aparece una emoción, obsérvala sin juicio y vuelve a la respiración.
7. Termina llevando las manos al corazón y agradeciendo al cuerpo por su presencia.



Meditación de bondad amorosa (Metta) dirigida al bebé – (6–12 min)

Para sostener el vínculo y transformar dolor en ternura.

1. Siéntate cómoda y respira 3 veces profundo.
2. Empieza enviándote frases a ti misma: “Que pueda estar en paz, que esté segura, que encuentre consuelo”. Repite 2–3 veces.
3. Piensa en tu bebé. Imagínalo/a (imagen, sensación o latido interior).
Silenciosamente repite:
 - “Que estés en paz.”
 - “Que seas acogido/a con amor.”
 - “Que mi corazón te recuerde con ternura.”
4. Permanece unos minutos en esa intención; si vienen lágrimas, déjalas fluir.
5. Amplía la bondad a la pareja/familia: “Que también encuentren consuelo.”
6. Cierra con 3 respiraciones profundas y una mano sobre el pecho.



Visualización: encuentro en el jardín seguro – (8–15 min)



Imagen simbólica para cuidar la despedida o la memoria.

1. Siéntate o recuéstate. Respira hasta sentirte algo estable.
2. Imagínate en un lugar seguro: jardín, playa, habitación luminosa. Siente detalles (luz, temperatura, sonidos).
3. Visualiza que aparece tu bebé: cómo se mueve, su energía (no hace falta apariencia concreta).
4. Habla mentalmente o en voz baja: lo que desees decir (gracias, perdón, te amo). Quédate escuchando.
5. Si quieres, imagina un abrazo o un gesto de despedida que calme tu corazón.
6. Agradece la visita, despídete cuando estés lista y vuelve suavemente a la respiración.
7. Abre los ojos lentamente y permanece en calma unos instantes.



Duraciones y recomendaciones prácticas

- Frecuencia: 1–2 veces al día (según necesidad).
 - Duración: de 2 min (anclaje) a 20 min (escaneo).
 - Ambiente: luz tenue, cojín, manta, una vela si te ayuda (con seguridad).
 - Diario: tras la práctica, escribe 1–3 palabras sobre cómo te sientes.
-

Sugerencias de búsqueda para audios en Spotify / qué buscar

En vez de aferrarte a títulos concretos, recomiendo buscar por creador o palabras clave; así encontrarás audios actualizados y locales:

Buscadores / keywords (en Spotify):

- “guided meditation grief” / “meditación guiada duelo”
- “body scan guided” / “escaneo corporal guiado”
- “loving-kindness guided” / “metta guided”
- “yoga nidra guided”
- “grounding meditation” / “anclaje”
- “432 Hz healing” / “theta waves meditation”

Autoras y canales que suelen tener meditaciones útiles (busca su nombre en Spotify):

- Tara Brach
- Jack Kornfield
- Sharon Salzberg
- Jon Kabat-Zinn
- The Honest Guys (guiados cortos y suaves)
- Calm (colecciones de meditaciones)
- Headspace
- Music/sonidos: “432 Hz”, “528 Hz”, “nature sounds”, “ocean waves”

