

Pulso Firme · tarjeta de bolsillo

Imprime esta hoja y recorta por las líneas punteadas. Tamaño credencial (85 × 54 mm): entra en el gafete, en la funda del carné o en el bolsillo del mandil. Hay dos juegos: uno para ti y uno para quien te toque el turno.

DESPUÉS DEL EVENTO

CIERRE · 3 MIN

- 1 **Muevo el cuerpo.** Cincuenta metros rápido + seis respiraciones: inspira 4, expira 8.
- 2 **Una frase a alguien.** Sobre mí, no sobre el caso: «eso estuvo feo».
- 3 **Marco el corte.** Un gesto físico: lavarme las manos, anotar la hora.

SI NO TIENES 20 MINUTOS, TEN 3

ANTES Y DURANTE

LOS TRES GESTOS

EN EL UMBRAL · 6-8 SEGUNDOS

Respira 2-2-2-2 y di tu frase ancla.

SI TODO URGE · PAR

P ¿quién se muere en cinco minutos? · **A** ¿qué se vuelve irreversible? · **R** los recursos que tengo ahora.

AL ORDENAR · ASA CERRADA

Nombre + tarea → se repite en voz alta → se avisa al terminar.

113 opción 5 · salud mental
MINSA · gratuita · 24 horas

DESPUÉS DEL EVENTO

CIERRE · 3 MIN

- 1 **Muevo el cuerpo.** Cincuenta metros rápido + seis respiraciones: inspira 4, expira 8.
- 2 **Una frase a alguien.** Sobre mí, no sobre el caso: «eso estuvo feo».
- 3 **Marco el corte.** Un gesto físico: lavarme las manos, anotar la hora.

SI NO TIENES 20 MINUTOS, TEN 3

ANTES Y DURANTE

LOS TRES GESTOS

EN EL UMBRAL · 6-8 SEGUNDOS

Respira 2-2-2-2 y di tu frase ancla.

SI TODO URGE · PAR

P ¿quién se muere en cinco minutos? · **A** ¿qué se vuelve irreversible? · **R** los recursos que tengo ahora.

AL ORDENAR · ASA CERRADA

Nombre + tarea → se repite en voz alta → se avisa al terminar.

113 opción 5 · salud mental
MINSA · gratuita · 24 horas

Cómo usarla. La cara oscura es la que vas a necesitar cuando termine un evento crítico: en ese estado no vas a recordar el manual, vas a recordar el bolsillo. La cara clara es el recordatorio de lo que se hace antes y durante. Si las pegas espalda con espalda y las plastificas, tienes una sola tarjeta de dos caras.

Para el servicio. Puedes imprimir esta hoja tantas veces como necesites y repartirla en tu turno. La obra completa, **Pulso Firme**, es de distribución gratuita bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0. ISBN 978-612-03-2878-1 · DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21923849>

Dr. Alberto Gonzales Guzmán · gonzalesguzman.com