



GUÍA PRÁCTICA · 7 DÍAS

MUJER Y SUELO PÉLVICO

7 días para conectar con tu suelo pélvico

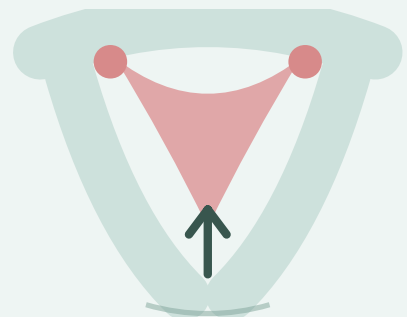
Una guía suave y sencilla para aprender a sentirlo,
activarlo y llevar esa conexión al movimiento cotidiano.

5-10 min/día

Sin material especial

Paso a paso

Tu punto de partida:
observar, respirar y conectar sin forzar.





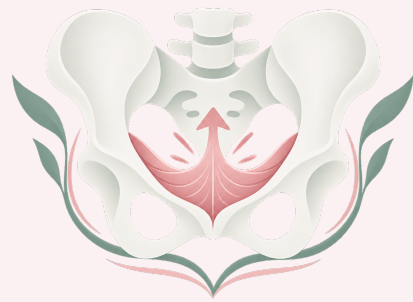
No buscamos hacerlo perfecto. Buscamos **notarlo**.

TU MAPA PARA ESTOS 7 DÍAS

RESPIRA → SIENTE → ACTIVA → RELAJA

La conexión con el suelo pélvico no consiste solo en “apretar”. Aprender a **relajar** y coordinarlo con la respiración es igual de importante.

- ✓ Día 1 · Sentir
- ✓ Día 2 · Activar
- ✓ Día 3 · Puente
- ✓ Día 4 · Función
- ✓ Día 5 · Estabilidad
- ✓ Día 6 · Movimiento
- ✓ Día 7 · Integrar



Regla de oro: suave, sin dolor y sin contener el aire.



Escucha tus sensaciones

Esta guía es educativa y no sustituye una valoración individual. Detén el ejercicio si aparece dolor, pesadez pélvica, mareo, sangrado o cualquier síntoma que te preocupe, y consulta con un profesional sanitario.

01

Conoce y siente tu suelo pélvico

OBJETIVO · OBSERVAR

Empieza reconociendo cómo está hoy tu cuerpo, sin corregir ni juzgar.

1 · AUTOOBSERVACIÓN

Busca un lugar tranquilo. Si te resulta cómodo, colócate frente a un espejo y observa tu vulva, abdomen y postura.

Pregúntate:

- ✓ ¿Mantengo el abdomen hacia dentro?
- ✓ ¿Hay tensión en glúteos, abdomen o piernas?
- ✓ ¿Puedo relajar la zona de la pelvis?
- ✓ ¿Qué sensación tengo ahora mismo?



2 · RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Túmbate boca arriba, rodillas flexionadas y manos sobre las costillas. Haz **8-10 respiraciones lentas**.

IN

Inspira: deja que costillas y abdomen se expandan.

EX

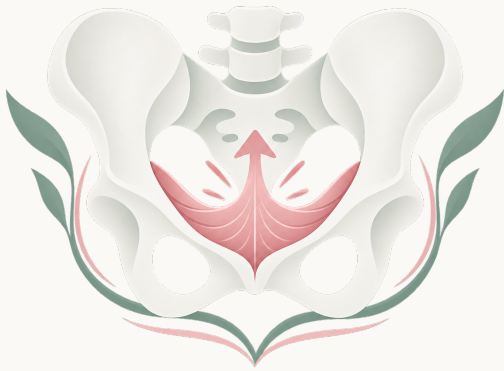
Exhala: deja que todo vuelva suavemente a su posición.

Hoy no tienes que cambiar nada. Solo observar y sentir.

02

Aprende a activarlo

OBJETIVO · COORDINAR



RESPIRACIÓN + ACTIVACIÓN

- 1 **Inspira** y relaja.
- 2 **Exhala** y contrae suavemente.

Imagina que quieres **cerrar y elevar suavemente** la zona vaginal y anal. Evita apretar glúteos, piernas o abdomen.

3 s

mantén la activación

5-6 s

relaja por completo

8×

repite sin prisa

La clave



Tan importante como contraer es aprender a **soltar**. Si no percibes bien la relajación, reduce la intensidad.

03

Puente de glúteos

MATERIAL · TOALLA



HAZLO ASÍ

- 1 Tumbate con rodillas flexionadas. Usa una toalla doblada bajo la cabeza si lo necesitas.
- 2 **Inspira abajo.**
- 3 **Exhala + activa suavemente** y eleva la pelvis.
- 4 Baja despacio y **relaja.**

2 × 8

repeticiones · movimiento lento y cómodo

Idea: que la exhalación acompañe el esfuerzo, no lo persiga.

04

Sentarse y levantarse

MATERIAL · SILLA

LLEVA LA CONEXIÓN A LO COTIDIANO

- 1 Siéntate y levántate **lentamente**.
- 2 Al levantarte: **exhala + activa** suavemente.
- 3 Al sentarte: **relaja**.

2 × 8
repeticiones



“No es hacer un Kegel mientras te mueves. Es coordinar respiración, esfuerzo y relajación.”

05

Estabilidad

MATERIAL · COJÍN



PRIMERA PARTE

Coloca un cojín entre las rodillas.

- 1 Aprieta el cojín **suavemente**.
- 2 Activa el suelo pélvico.
- 3 Mantén **3 segundos** y relaja.

8x

DESPUÉS

8 puentes de glúteos

Usa la misma coordinación del Día 3.

+8

06

Fuerza + movimiento

MATERIAL · BOTELLA

Hoy practicas la conexión mientras el cuerpo se mueve de distintas maneras.



8 sentadillas
cómodas y controladas

8 levantamientos
de la botella

1' caminando
respira con normalidad

EXHALA + ACTIVA → MUÉVETE → RELAJA

Hazlo en cada esfuerzo, sin mantener la contracción todo el tiempo.

07

SILLA + BOTELLA

El reto final

Integra todo lo aprendido en un circuito corto. No busques intensidad: busca coordinación.



8 sentadillas a silla

8 puentes

8 levantamientos

1 min caminando

RESPIRA → ACTIVA → MUÉVETE → RELAJA

5 respiraciones para terminar

Profundas y tranquilas, soltando por completo el suelo pélvico.

Has terminado el reto. La meta ahora es llevar esta conciencia a tu día a día.

UN PASO MÁS

Conocer tu cuerpo cambia la forma de cuidarlo.



SOBRE MÍ

María Noel

Fisioterapeuta Uroginecológica y Obstétrica

Colegiada 3.998 · +16 años de experiencia

Mi objetivo es ayudarte a recuperar la confianza en tu cuerpo desde una atención cercana, profesional y respetuosa. Trabajo con valoración individualizada y un enfoque integral de la salud femenina y el suelo pélvico.

¿Quieres acompañamiento personalizado?

Consulta presencial y online · Valencia y alrededores.



Escanea o visita:

mujerysuelopelvico.com

**Tu suelo pélvico no necesita más exigencia. Necesita información,
práctica y un acompañamiento que respete tu proceso.**