

Respiración profunda

Inhala 4 segundos.
Aguanta 2 segundos.
Exhala 6 segundos.
Repite 3 veces.

Pies en el suelo

Pon los pies planos en el suelo.
Siente el peso de tu cuerpo.
Nombra 3 cosas que ves.
Vuelve aquí.

Agua fría

Ve a lavarte las manos
con agua fresca.
Siente el agua.
Responde: ¿cómo estás ahora?

Objeto de calma

Coge tu objeto favorito.
Apriétalo suavemente.
Siente su textura.
Hacer esto está bien.

Dibujar o garabatear

Coge un papel.
Dibuja o garabatea
lo que sientes.
No tiene que ser bonito.

Moverse

Da una vuelta corta.
Mueve los brazos y hombros.
Camina despacio.
El movimiento calma.

Contar despacio

Cuenta hasta 10
muy despacio.
O hacia atrás desde 20.
Cada número: una pausa.

Pedir ayuda

Di: "Necesito un momento."
O: "¿Puedes ayudarme?"
Pedir ayuda es valiente.
No tienes que estar solo.