

Instrucciones

Es normal que todas las personas se sientan felices, tristes, enojadas, dolidas o emocionadas. A veces, podemos sentir más de un sentimiento al mismo tiempo o sentirnos abrumados/as.

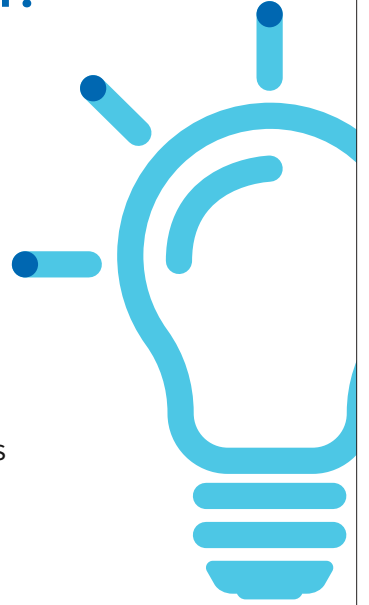
Cuando tenemos muchos sentimientos al mismo tiempo o cuando parecen muy extensos, nuestro cerebro y nuestro cuerpo pueden necesitar tiempo para ponerse al día y comprender lo que está sucediendo. Está bien tener fuertes sentimientos o muchos sentimientos a la vez. Podemos tener estos sentimientos mientras nos mantenemos seguros y sin lastimarnos a nosotros mismos ni a los demás.



¡Estas tarjetas pueden ayudar!

Cada tarjeta brinda una actividad para intentar cuando los sentimientos se vuelven realmente complejos o abrumadores.

La actividad le dará al cuerpo y al cerebro la oportunidad de ponerse al día con los sentimientos y te ayudará a saber por qué te sientes así.



Un agradecimiento especial a Kensi Boenker por la idea y a Valentine Hogan por las ilustraciones.

Juega con un fidget.

- Mantiene mis manos ocupadas.
- Ayuda a relajar mi cuerpo cuando estoy preocupado/a.



Habla con un adulto de confianza o un/una buen/a amigo/a.

- Me pueden ayudar y quieren lo mejor para mí.
- Ellos pueden ayudarme a no sentirme solo/a con mis sentimientos.



Garabatea, dibuja o escribe un diario.

- Me da la oportunidad de ser creativo/a.
- Me ayuda a entender mis pensamientos y sentimientos.



Toma un descanso.

- Restablece mi cerebro para que se calme.
- Me ayuda a concentrarme.



Respira profundamente.

- Inhala a través del abdomen, contando hasta 4. Exhala por la boca, contando hasta 7. Repetir este procedimiento varias veces.
- Esto permite que mi cuerpo se ponga al día con mis sentimientos.
- Ralentiza los latidos de mi corazón.



Tensa y relaja los músculos.

- Tensar y relajar un grupo de músculos a la vez, de la cabeza a los pies. Tensar contando hasta 5 y relajar por completo.
- Me ayuda a encontrar la tensión en mi cuerpo.
- Me ayuda a relajarme por completo.



Pide ayuda.

- Me hace sentir menos solo/a.
- Me ayuda a ver mis pensamientos de otra manera.



Usa un diálogo interno positivo.

- Logra deshacerse de los pensamientos difíciles.
- ¡Me recuerda que soy INCREÍBLE!



Escucha música o baila.

- Me ayuda a sentirme seguro/a y tranquilo/a.
- Me ayuda a liberar energía



Lee un libro.

- Deja volar mi imaginación.
- Me presenta nuevas ideas.



Juega un juego.

- La diversión hace que todo sea mejor.
- Me hace sonreír.



Come un refrigerio saludable o bebe un poco de agua fría.

- Ayuda a darle a mi cuerpo lo que necesita para ser fuerte.
- Alimenta mi cerebro para que pueda pensar.



Abraza a una mascota o una almohada.

- Me hacen sentir mejor.
- Me recuerda ser amable.

