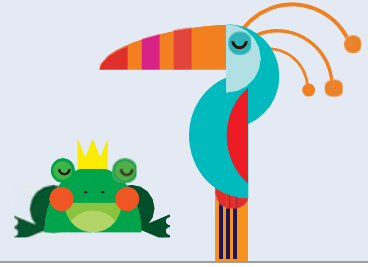


Calmar con nuestros sentidos

La autotranquilización es una forma de ayudarse a uno mismo a sentirse más calmado y relajado. Puede usar uno (o más) de sus cinco sentidos para ayudarse. Piense en cosas que lo tranquilicen en la casa, escuela o en cualquier lugar donde pueda sentir estrés o preocupación. Luego agregue sus "sentidos favoritos" personales a los recuadros de abajo. Empezamos con algunos ejemplos.



Olfato

- Oler una flor o un perfume.
- Hornear galletitas.
- Usar jabón perfumado mientras se baña.

Favoritos sensoriales personales

-
-
-



Oído

- Escuchar los sonidos a su alrededor.
- Hacer una lista de reproducción con música relajante.
- Tararear una canción

-
-
-



Tacto

- Tomar un baño de burbujas.
- Pedir un abrazo.
- Envolverse en su manta favorita.

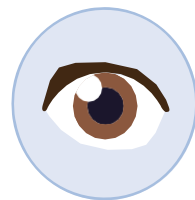
-
-
-



Gusto

- Dejar que un hielo se derrita en su boca
- Comer un aperitivo lentamente y disfrutar cada bocado.
- Tomar una bebida relajante como chocolate caliente o té de hierbas.

-
-
-



Vista

- Ver fotos de familiares y amigos
- Hacer un collage de cosas que le hacen feliz.
- Caminar afuera y mirar las flores, nubes, insectos o estrellas.

-
-
-