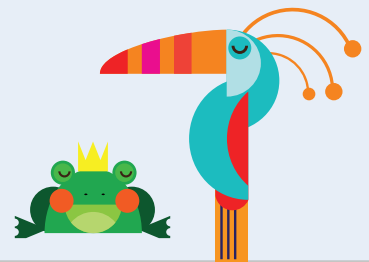


Reconfortar con los sentidos

Reconfortarse a sí mismo es una manera de ayudarse a sentirse más calmado y relajado. Puede usar uno (o más) de sus cinco sentidos para ayudarse. Piense en cosas que encuentre relajantes en casa, en la escuela o en cualquier lugar en donde podría sentir estrés o preocuparse. Luego agregue sus “aspectos sensoriales favoritos” personales a las casillas enseguida. Empecemos con algunos ejemplos.



Olfato

- Huela una flor o un perfume
- Hornee algunas galletas
- Use jabón perfumado en el baño

Aspectos sensoriales favoritos personales

-
-
-



Audición

- Escuche los sonidos a su alrededor
- Haga una lista de música relajante
- Tararee una canción favorita

-
-
-



Tacto

- Tome un baño de burbujas
- Pida que le den un abrazo
- Envuélvase en su cobija favorita

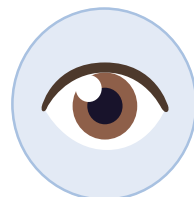
-
-
-



Gusto

- Deje que un pedazo de hielo se le deshaga en la boca
- Coma algo que le guste lentamente y disfrute de cada bocado
- Tome una bebida relajante como chocolate caliente o té de hierbas

-
-
-



Vista

- Vea fotografías de la familia o de amigos
- Cree un collage de cosas que le hagan feliz
- Camine al aire libre y vea las flores, las nubes, los insectos o las estrellas

-
-
-