

Descarga: Plan para Calmar las Emociones Fuertes

Toma 5

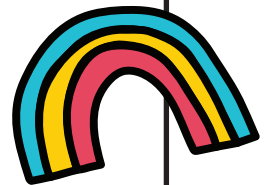
Tus 5 sentidos te pueden ayudar a estar más presente.

- Mira a tu alrededor: ¿qué **5** cosas puedes ver?
- Presta atención a **4** cosas que puedes sentir (como el piso bajo tus pies o la suavidad de tu ropa).
- Intenta escuchar **3** cosas.
- Respira profundo por la nariz y descubre **2** cosas que puedas oler.
- Por último, piensa en **1** cosa que puedas saborear o que recuerdes haber saboreado.



Cuarto Arcoíris

- Mientras respiras profundo, mira a tu alrededor y busca algo de color rojo. ¿Qué es? ¿De dónde vino? Exhala el aire lentamente mientras piensas en ese objeto rojo.
- Ahora respira profundo otra vez y busca algo de color naranja. Repite el ejercicio con todos los colores del arcoíris (rojo, naranja, amarillo, verde, azul y morado).



Respiración Profunda

- Inhala por la nariz y exhala por la boca. Siente cómo tu pecho y tu estómago se elevan al inhalar. Siente cómo descienden de nuevo hacia tu cuerpo mientras exhalas lentamente.
- Repite 3 veces.



Aprieta y Suelta

- Empieza por la parte de arriba de tu cuerpo y baja poco a poco. ¿Puedes apretar todos los músculos de tu cara? Ahora relájalos.
- Continúa con el cuello, el pecho, las manos, las piernas y, por último, los pies.
- Si te ayuda, imagina que estás apretando algo (como una pelota antiestrés) o presionando algo blandito (como arena o una almohada).

