

RESTABLECIMIENTOS RÁPIDOS

Los Restablecimientos Rápidos nos ayudan a calmarnos rápidamente durante momentos de estrés. Se pueden usar solos o con otra persona cuando la vida se pone difícil. Mientras las usas, presta atención a cualquier sensación física cómoda que notes. Es posible que empieces a percibir cambios en tu respiración, ritmo cardíaco y tensión muscular a medida que te relajas.

CAMINAR

- Presta atención a cómo las plantas de tus pies tocan el suelo.
- Nota cómo se mueven, estiran o flexionan los músculos.

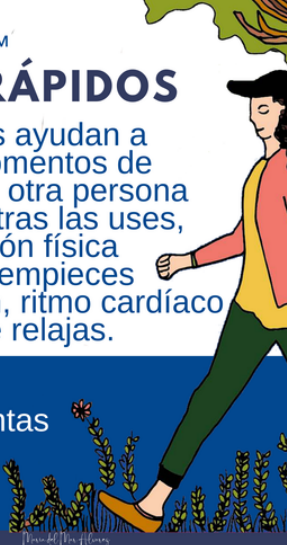


RESTABLECIMIENTOS RÁPIDOS

Los Restablecimientos Rápidos nos ayudan a calmarnos rápidamente durante momentos de estrés. Se pueden usar solos o con otra persona cuando la vida se pone difícil. Mientras las usas, presta atención a cualquier sensación física cómoda que notes. Es posible que empieces a percibir cambios en tu respiración, ritmo cardíaco y tensión muscular a medida que te relajas.

CAMINAR

- Presta atención a cómo las plantas de tus pies tocan el suelo.
- Nota cómo se mueven, estiran o flexionan los músculos.



ARRÁIGATE

- Nota las sensaciones de apoyo cuando te sientas, pares o inclines.
- Presta atención a tus pies, piernas o manos contra lo que te está apoyando.



ARRÁIGATE

- Nota las sensaciones de apoyo cuando te sientas, pares o inclines.
- Presta atención a tus pies, piernas o manos contra lo que te está apoyando.



ORIENTATE

- Mira alrededor de la habitación y presta atención a cualquier cosa agradable que llame tu atención.
- Gira el torso, la cabeza y el cuello.



ORIENTATE

- Mira alrededor de la habitación y presta atención a cualquier cosa agradable que llame tu atención.
- Gira el torso, la cabeza y el cuello.



HAZ TRABAJO PESADO

- Observa lo que sucede mientras tiras, levantas, cavas o barre.
- Presta atención a cualquier sensación de peso, carga o presión.



HAZ TRABAJO PESADO

- Observa lo que sucede mientras tiras, levantas, cavas o barre.
- Presta atención a cualquier sensación de peso, carga o presión.



EMPUJAR CONTRA LA PARED

- Empuja contra una pared y observa los grandes músculos.
- Presta atención a la presión en tu cuerpo al tocar la pared.



EMPUJAR CONTRA LA PARED

- Empuja contra una pared y observa los grandes músculos.
- Presta atención a la presión en tu cuerpo al tocar la pared.



CANTAR O TARAREAR

- Nota las sensaciones en tu cara y boca mientras cantas o tarareas.
- Presta atención a cualquier vibración en tu garganta o pecho.



CANTAR O TARAREAR

- Nota las sensaciones en tu cara y boca mientras cantas o tarareas.
- Presta atención a cualquier vibración en tu garganta o pecho.



TOMA UN SORBO

- Presta atención a las sensaciones que acompañan al tomar un sorbo.
- Observa cómo se siente el líquido en tu boca, garganta y estómago.



TOMA UN SORBO

- Presta atención a las sensaciones que acompañan al tomar un sorbo.
- Observa cómo se siente el líquido en tu boca, garganta y estómago.



TIÉNTATE DE LADO A LADO

- Cruza los brazos y tienta con las manos, primero de un lado y luego del otro.
- Ve de un lado a otro, tocando a la velocidad que te resulte cómoda.



TIÉNTATE DE LADO A LADO

- Cruza los brazos y tienta con las manos, primero de un lado y luego del otro.
- Ve de un lado a otro, tocando a la velocidad que te resulte cómoda.

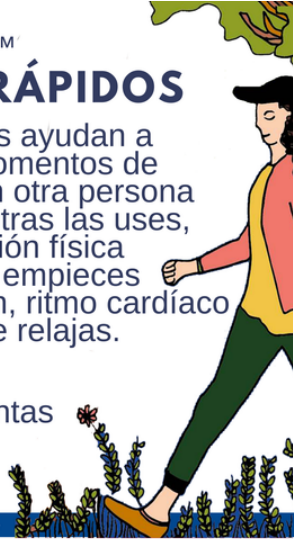


RESTABLECIMIENTOS RÁPIDOS

Los Restablecimientos Rápidos nos ayudan a calmarnos rápidamente durante momentos de estrés. Se pueden usar solos o con otra persona cuando la vida se pone difícil. Mientras las usas, presta atención a cualquier sensación física cómoda que notes. Es posible que empieces a percibir cambios en tu respiración, ritmo cardíaco y tensión muscular a medida que te relajas.

CAMINAR

- Presta atención a cómo las plantas de tus pies tocan el suelo.
- Nota cómo se mueven, estiran o flexionan los músculos.



ARRÁIGATE

- Nota las sensaciones de apoyo cuando te sientas, pares o inclines.
- Presta atención a tus pies, piernas o manos contra lo que te está apoyando.



ORIENTATE

- Mira alrededor de la habitación y presta atención a cualquier cosa agradable que llame tu atención.
- Gira el torso, la cabeza y el cuello.



HAZ TRABAJO PESADO

- Observa lo que sucede mientras tiras, levantas, cavas o barre.
- Presta atención a cualquier sensación de peso, carga o presión.



EMPUJAR CONTRA LA PARED

- Empuja contra una pared y observa los grandes músculos.
- Presta atención a la presión en tu cuerpo al tocar la pared.



CANTAR O TARAREAR

- Nota las sensaciones en tu cara y boca mientras cantas o tarareas.
- Presta atención a cualquier vibración en tu garganta o pecho.



TOMA UN SORBO

- Presta atención a las sensaciones que acompañan al tomar un sorbo.
- Observa cómo se siente el líquido en tu boca, garganta y estómago.



TIÉNTATE DE LADO A LADO

- Cruza los brazos y tienta con las manos, primero de un lado y luego del otro.
- Ve de un lado a otro, tocando a la velocidad que te resulte cómoda.

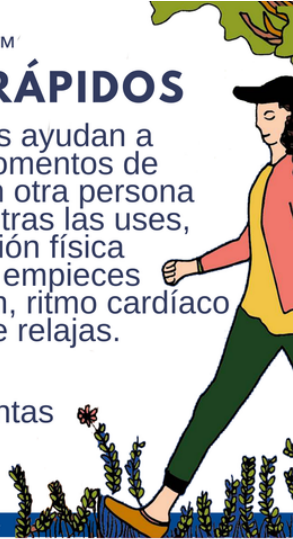


RESTABLECIMIENTOS RÁPIDOS

Los Restablecimientos Rápidos nos ayudan a calmarnos rápidamente durante momentos de estrés. Se pueden usar solos o con otra persona cuando la vida se pone difícil. Mientras las usas, presta atención a cualquier sensación física cómoda que notes. Es posible que empieces a percibir cambios en tu respiración, ritmo cardíaco y tensión muscular a medida que te relajas.

CAMINAR

- Presta atención a cómo las plantas de tus pies tocan el suelo.
- Nota cómo se mueven, estiran o flexionan los músculos.



ARRÁIGATE

- Nota las sensaciones de apoyo cuando te sientas, pares o inclines.
- Presta atención a tus pies, piernas o manos contra lo que te está apoyando.



ORIENTATE

- Mira alrededor de la habitación y presta atención a cualquier cosa agradable que llame tu atención.
- Gira el torso, la cabeza y el cuello.



HAZ TRABAJO PESADO

- Observa lo que sucede mientras tiras, levantas, cavas o barre.
- Presta atención a cualquier sensación de peso, carga o presión.



EMPUJAR CONTRA LA PARED

- Empuja contra una pared y observa los grandes músculos.
- Presta atención a la presión en tu cuerpo al tocar la pared.



CANTAR O TARAREAR

- Nota las sensaciones en tu cara y boca mientras cantas o tarareas.
- Presta atención a cualquier vibración en tu garganta o pecho.



TOMA UN SORBO

- Presta atención a las sensaciones que acompañan al tomar un sorbo.
- Observa cómo se siente el líquido en tu boca, garganta y estómago.



TIÉNTATE DE LADO A LADO

- Cruza los brazos y tienta con las manos, primero de un lado y luego del otro.
- Ve de un lado a otro, tocando a la velocidad que te resulte cómoda.

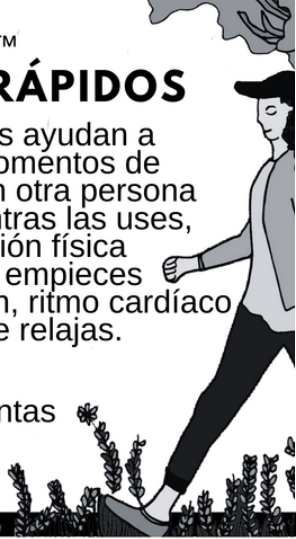


RESTABLECIMIENTOS RÁPIDOS

Los Restablecimientos Rápidos nos ayudan a calmarnos rápidamente durante momentos de estrés. Se pueden usar solos o con otra persona cuando la vida se pone difícil. Mientras las usas, presta atención a cualquier sensación física cómoda que notes. Es posible que empieces a percibir cambios en tu respiración, ritmo cardíaco y tensión muscular a medida que te relajas.

CAMINAR

- Presta atención a cómo las plantas de tus pies tocan el suelo.
- Nota cómo se mueven, estiran o flexionan los músculos.

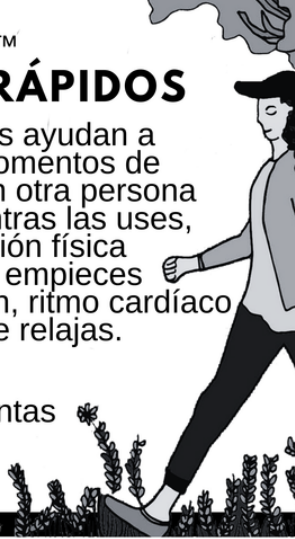


RESTABLECIMIENTOS RÁPIDOS

Los Restablecimientos Rápidos nos ayudan a calmarnos rápidamente durante momentos de estrés. Se pueden usar solos o con otra persona cuando la vida se pone difícil. Mientras las usas, presta atención a cualquier sensación física cómoda que notes. Es posible que empieces a percibir cambios en tu respiración, ritmo cardíaco y tensión muscular a medida que te relajas.

CAMINAR

- Presta atención a cómo las plantas de tus pies tocan el suelo.
- Nota cómo se mueven, estiran o flexionan los músculos.



ARRÁIGATE

- Nota las sensaciones de apoyo cuando te sientas, pares o inclines.
- Presta atención a tus pies, piernas o manos contra lo que te está apoyando.



ARRÁIGATE

- Nota las sensaciones de apoyo cuando te sientas, pares o inclines.
- Presta atención a tus pies, piernas o manos contra lo que te está apoyando.



ORIENTATE

- Mira alrededor de la habitación y presta atención a cualquier cosa agradable que llame tu atención.
- Gira el torso, la cabeza y el cuello.



ORIENTATE

- Mira alrededor de la habitación y presta atención a cualquier cosa agradable que llame tu atención.
- Gira el torso, la cabeza y el cuello.



HAZ TRABAJO PESADO

- Observa lo que sucede mientras tiras, levantas, cavas o barre.
- Presta atención a cualquier sensación de peso, carga o presión.



HAZ TRABAJO PESADO

- Observa lo que sucede mientras tiras, levantas, cavas o barre.
- Presta atención a cualquier sensación de peso, carga o presión.



EMPUJAR CONTRA LA PARED

- Empuja contra una pared y observa los grandes músculos.
- Presta atención a la presión en tu cuerpo al tocar la pared.



EMPUJAR CONTRA LA PARED

- Empuja contra una pared y observa los grandes músculos.
- Presta atención a la presión en tu cuerpo al tocar la pared.



CANTAR O TARAREAR

- Nota las sensaciones en tu cara y boca mientras cantas o tarareas.
- Presta atención a cualquier vibración en tu garganta o pecho.



CANTAR O TARAREAR

- Nota las sensaciones en tu cara y boca mientras cantas o tarareas.
- Presta atención a cualquier vibración en tu garganta o pecho.



TOMA UN SORBO

- Presta atención a las sensaciones que acompañan al tomar un sorbo.
- Observa cómo se siente el líquido en tu boca, garganta y estómago.



TOMA UN SORBO

- Presta atención a las sensaciones que acompañan al tomar un sorbo.
- Observa cómo se siente el líquido en tu boca, garganta y estómago.



TIÉNTATE DE LADO A LADO

- Cruza los brazos y tienta con las manos, primero de un lado y luego del otro.
- Ve de un lado a otro, tocando a la velocidad que te resulte cómoda.



TIÉNTATE DE LADO A LADO

- Cruza los brazos y tienta con las manos, primero de un lado y luego del otro.
- Ve de un lado a otro, tocando a la velocidad que te resulte cómoda.

