

5 PERSONAS (AMIGOS, FAMILIA, ETC.) CON LOS QUE PUEDO CONTAR CUANDO ME SIENTO TRISTE, MOLESTA O NECESITO DESAHOGARME

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

5 MANERAS EN LAS QUE ME PUEDO RELAJAR (MEDITAR, CERRAR LOS OJOS, BAÑARSE CON AGUA CALIENTE, ETC.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

5 LUGARES A LOS QUE VOY PARA SENTIRME MÁS EN CALMA (MI CUARTO, UN LUGAR DE LA CASA TRANQUILO, ALREDEDORES DE LA COMUNIDAD. ETC.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

5 FRASES QUE ME PUEDO DECIR A MI MISMA ("PUEDO HACERLO!" "ESTO VA A PASAR" ETC.,)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

5 ACTIVIDADES CON LAS QUE ME PUEDO DISTRAER (VIDEOJUEGOS, ROMPECABEZAS, PINTAR, ETC.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## 5 Estrategias para el autocuidado de cada día

Es importante contar con estrategias útiles para cuando te sientas abrumada o no puedas dejar de pensar en un problema.

Recuerda utilizar estas distracciones de manera efectiva, presta el 100% de tu atención a lo que estás haciendo y dedícale una cantidad de tiempo específico (pueden ser 5 minutos para empezar)

Puedes colocar esta hoja en un lugar fácil a la vista. ¡Cuando te sientas abrumada o estresada intenta realizar alguna de estas estrategias por 5 minutos!