

El Camino a La Calma

1

PAUSA

En lugar de actuar según los sentimientos de inmediato, deténgase y piense las cosas detenidamente. Cuente hasta 100 o diga el alfabeto al revés.

RECONOZCA SUS SENTIMIENTOS

Por ejemplo, ¿está enojado con alguien o está triste porque sus acciones lo lastimaron? Como sea que se sienta, está bien sentirse así.

2

PENSAR

Ahora que se ha tomado unos momentos para descubrir qué siente exactamente, piense en cómo puede sentirse mejor.

3

AYUDAR A SÍ MISMO

Realiza una acción para ayudarle a sí mismo según lo que pensase en el paso "Pensar".

4



Mental Health America

mhanational.org/recursos-en-espanol