

HACER GESTOS

A veces, muevo mi cuerpo cuando estoy tranquilo(a) o contento(a).



Por ejemplo, podría dar palmadas o saltar cuando me siento feliz.



A veces, podría mecarme o girar para tranquilizarme.



Hacer gestos es mover mi cuerpo.



A veces, puedo hacer gestos sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.



Puedo preguntarles a mis amigos y familiares si alguna vez me han visto hacer gestos.

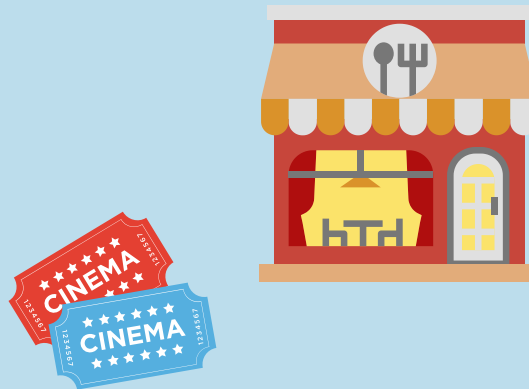


HACER GESTOS

A veces, me siento enojado(a) o disgustado(a), o tengo otras sensaciones que no me gustan.



Esos sentimientos hacen que me resulte difícil hacer otras cosas que quiero hacer.



Cuando me siento así, puedo poner en práctica la habilidad de hacer gestos.



Puedo hacer gestos y movimientos que me ayuden a sentirme tranquilo(a) y relajado(a).



Si hago los mismos gestos que cuando estoy tranquilo(a) y relajado(a), mi cerebro los recuerda y eso me ayuda a tener pensamientos más positivos.



Hacer gestos me puede ayudar a mantenerme en mi zona de resiliencia o zona "OK".

