

# RECONECTAR CON LA REALIDAD

Cuando me siento enojado(a) o molesto(a), puedo poner en práctica la habilidad de reconectar con la realidad.



Cuando uso la habilidad de reconectar con la realidad, presto atención a la manera como siento las cosas.



Puedo prestarle atención a cómo se siente mi cuerpo en una silla.



Puedo prestarle atención a cómo se sienten mis pies sobre el suelo.



Puedo prestarle atención a cómo se siente mi ropa contra mi cuerpo.



También puedo reconectar con la realidad prestando atención a cómo se siente el aire y otras cosas a mi alrededor.



# RECONECTAR CON LA REALIDAD

Practicar reconectarme con la realidad puede ayudarme a prestar atención a otras cosas que no sean los sentimientos negativos.



Reconectar con la realidad puede ayudarme a mantenerme en mi zona de resiliencia o zona "OK".



Cuando logro mantenerme en mi zona de resiliencia o zona "OK", puedo seguir trabajando en mis objetivos.



 **project**  
reassure

**PA**autism.org

*La fuente principal de  
recursos e información sobre  
el autismo en Pensilvania*  
**877-231-4244**

**ASERT Collaborative** está  
financiado por la Oficina de  
Programas de Desarrollo del  
Departamento de Servicios  
Humanos de Pensilvania.