

# ¡AYUDA AHORA!

A veces me siento muy enojado(a) o preocupado(a).



Mis sentimientos pueden ser tan fuertes que me resulta difícil pensar y podría quedarme fuera de mi zona de resiliencia o zona "OK".



Cuando me siento así, puedo usar la habilidad "¡Ayuda ahora!".



Usar la habilidad "¡Ayuda ahora!" puede ayudarme a calmar mi cuerpo.



Puedo hacer algo físico, como estirar los músculos, salir a caminar, saltar o hacer flexiones contra una pared.

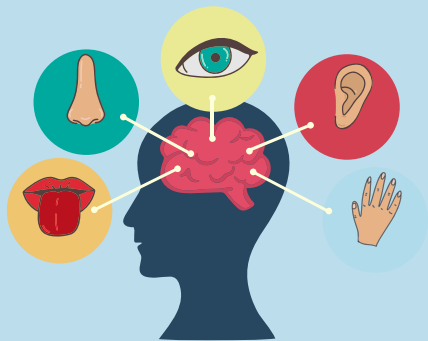


Puedo calmarme tomando algo frío o lavándome las manos con agua fría.



¡AYUDA AHORA!

Puedo usar mis sentidos para buscar texturas o cosas que sean de distintos colores, o prestar atención a los sonidos que me rodean.



Puedo contar lentamente hacia atrás a partir de 20.



Puedo seguir practicando estas habilidades hasta que me tranquilice y haya regresado a mi zona de resiliencia o zona "OK".



 **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.**