

¡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.

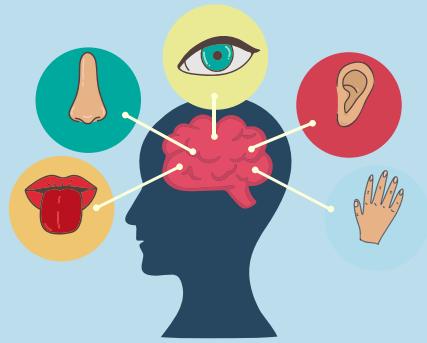


¡AYUDA AHORA!

project
reassure

PAautism.org

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".



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.