

AYUDA AHORA

es una habilidad que puedes usar si te sientes abrumado(a) y no puedes volver a tu zona de resiliencia o zona “OK”.

Esta habilidad consiste en varias estrategias distintas, las cuales se centran en tu cuerpo en vez de tus pensamientos.

A medida que tu cuerpo se relaja, puedes continuar usando esta habilidad o cambiarla por alguna de las otras habilidades de resiliencia.

Prueba algunas de estas estrategias de “¡Ayuda ahora!” por ti mismo(a). Presta atención a cómo sientes tu cuerpo antes, durante y después de poner en práctica cada estrategia.

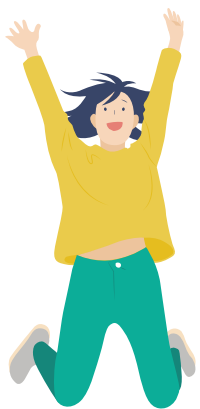
Algunas de ellas te van funcionar mejor que otras. Pruébalas en diferentes momentos para saber cuáles te gustan más. Haz una marca al lado de las técnicas que funcionan mejor para ti.



Cuando sepas qué destrezas son las que funcionan mejor para ti, practícalas a lo largo del día para que puedas usarlas más fácilmente cuando salgas de tu zona de resiliencia o zona “OK”.



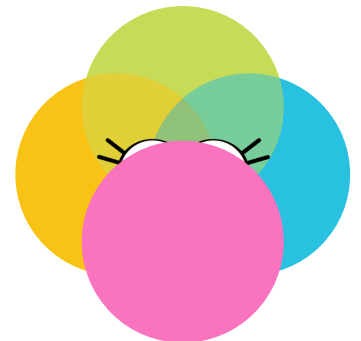
- **Estira los músculos:** Realiza cada uno de estos estiramientos lentamente y presta atención a cómo sientes los músculos cuando los estiras.
- **Estira el cuello:** Dobla el cuello lentamente hacia adelante, luego hacia un hombro y después hacia el otro hombro.
- **Estira los brazos y los hombros:** Cruza un brazo estirado delante de ti y sostenlo con el otro brazo. Repite este movimiento con el otro brazo.
- **Estira el torso:** Entrelaza las manos detrás de la espalda y saca el pecho.
- **Estira las piernas:** Dobla la cintura y tócate los dedos de los pies.



- **Sal a caminar 5 minutos:** Presta atención a cómo sientes los pies cuando hacen contacto con el suelo.
- **Haz 20 flexiones contra la pared:** Presta atención a cómo sientes los músculos de los brazos cuando empujas contra la pared.
- **Salta 10 veces:** Observa cómo aumenta tu ritmo cardíaco y cambia tu respiración. Presta atención a cómo sientes las piernas y los pies.
- **Bebe un vaso de agua fría:** Presta atención a cómo sientes el agua fría en la boca. ¿Hay alguna diferencia si la tomas a pequeños sorbos o a grandes tragos?



- **Coloca las manos debajo de un chorro de agua fría durante 20 segundos:** Presta atención a cómo fluye el agua por tus manos y entre tus dedos. Presta atención a la temperatura del agua.
- **Encuentra 6 colores distintos en la habitación:** Piensa en los colores del arcoíris y encuentra algo de cada color: rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul y morado. Presta atención a los detalles de cada uno de esos objetos.
- **Cuenta lentamente hacia atrás desde el número 20:** Respira profundamente y cuenta lentamente hacia atrás a partir del 20 hasta el 1.



20...19...18...17...16...15...14...13...12...10...9...8...7...6...5...4...3...2...1