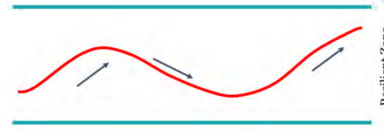


Ayuda Ahora es una habilidad que puedes usar cuando te sientes abrumado(a). Cuando enfrentas una gran cantidad de cambios, puede ser difícil mantenerte en tu zona de resiliencia o zona "OK".



Generalmente, si te sales de tu zona "OK", puedes usar las otras habilidades para regresar a ella. A veces, te puedes llegar a sentir tan abrumado(a) que esas otras habilidades no son suficientes y te quedas fuera de tu zona "OK".

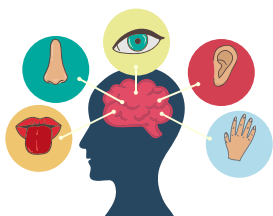
Cuando te quedas fuera de tu zona de resiliencia o zona "OK", puedes usar "¡Ayuda ahora!" para regresar a esa zona.

La habilidad "¡Ayuda ahora!" consiste en varias estrategias distintas. Las estrategias de "¡Ayuda ahora!" 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.

## ESTRATEGIAS DE ¡AYUDA AHORA!

Presta atención a cómo se siente tu cuerpo antes y después de usarlas, para saber qué es lo que podría funcionar mejor para ti. Es posible que tengas que probar más de una estrategia.

- **HAZ UNA ACTIVIDAD FÍSICA:** Prueba estirar los músculos del cuello, los hombros, los brazos, la espalda, el torso o las piernas. También puedes salir a caminar 5 minutos, hacer 20 flexiones contra la pared o saltar 10 veces.
- **REFRÉSCATE:** Prueba tomar un vaso de agua helada. O también puedes colocar las manos debajo de un chorro de agua fría durante 20 segundos.
- **USA TUS SENTIDOS:** Encuentra 6 objetos de colores diferentes en la habitación, busca a tu alrededor objetos que tengan distintas texturas y presta atención a cómo se sienten o concéntrate en los sonidos que te rodean.
- **CUENTA HACIA ATRÁS:** Cuenta lentamente hacia atrás desde el número 20.



20

