CUANDO ESTOY EN LA ZONA ALTA: REACCIONES DE MI CUERPO

A veces puedo sentir que tiemblo y que tengo mucha energía.

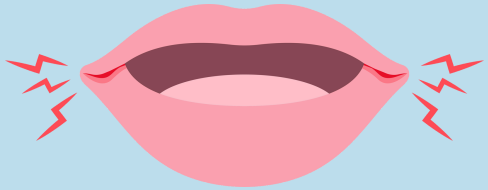
Mi corazón podría latir muy rápido.

Mi respiración podría ser tan rápida que comienza dolerme el pecho.

A veces mis músculos se ponen tensos.

Podría sentir mareos o dolerme la cabeza.

TPodría sentir la boca seca y se me haría difícil tragar.



project reassure

PAautism.org

La fuente principal de recursos e información sobre el autismo en Pensilvania

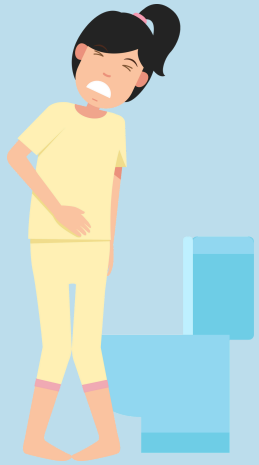
877-231-4244

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

CUANDO ESTOY EN LA ZONA ALTA: REACCIONES DE MI CUERPO

A veces puedo tener la sensación de que voy a vomitar.

Podría tener que ir muchas veces al baño.



Estas sensaciones en mi cuerpo podrían indicarme que tal vez estoy en la parte alta de mi zona de resiliencia o zona “OK”.

Cuando estoy en la parte alta, puedo usar las habilidades que me ayudan a regresar a la parte media de mi zona de resiliencia o zona “OK”.

Puedo intentar hacer respiraciones profundas, salir a caminar o eber un poco de agua.

Puedo hablar con alguien en quien confíe para que me ayude a pensar en más maneras de hacer que mi cuerpo regrese a la zona “OK”.

project reassure

PAautism.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.