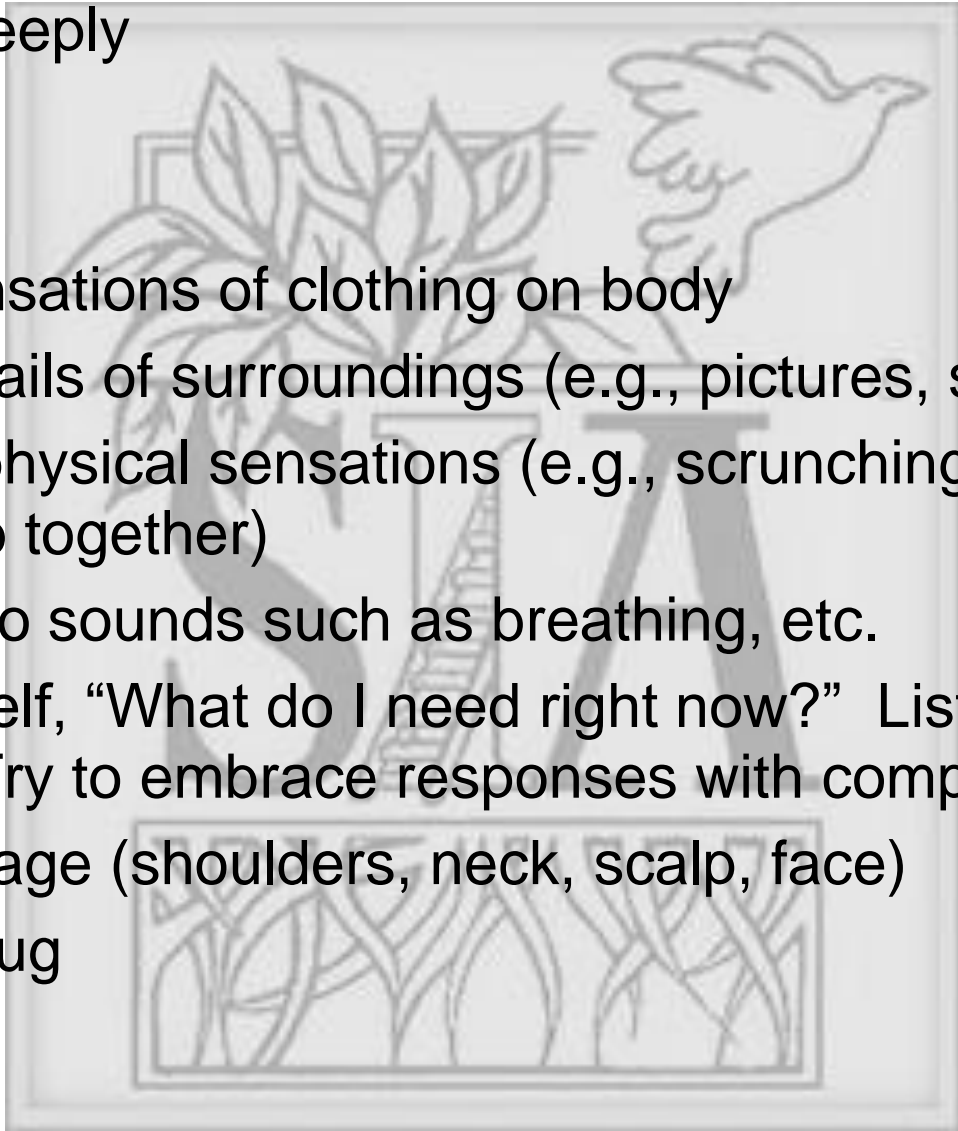
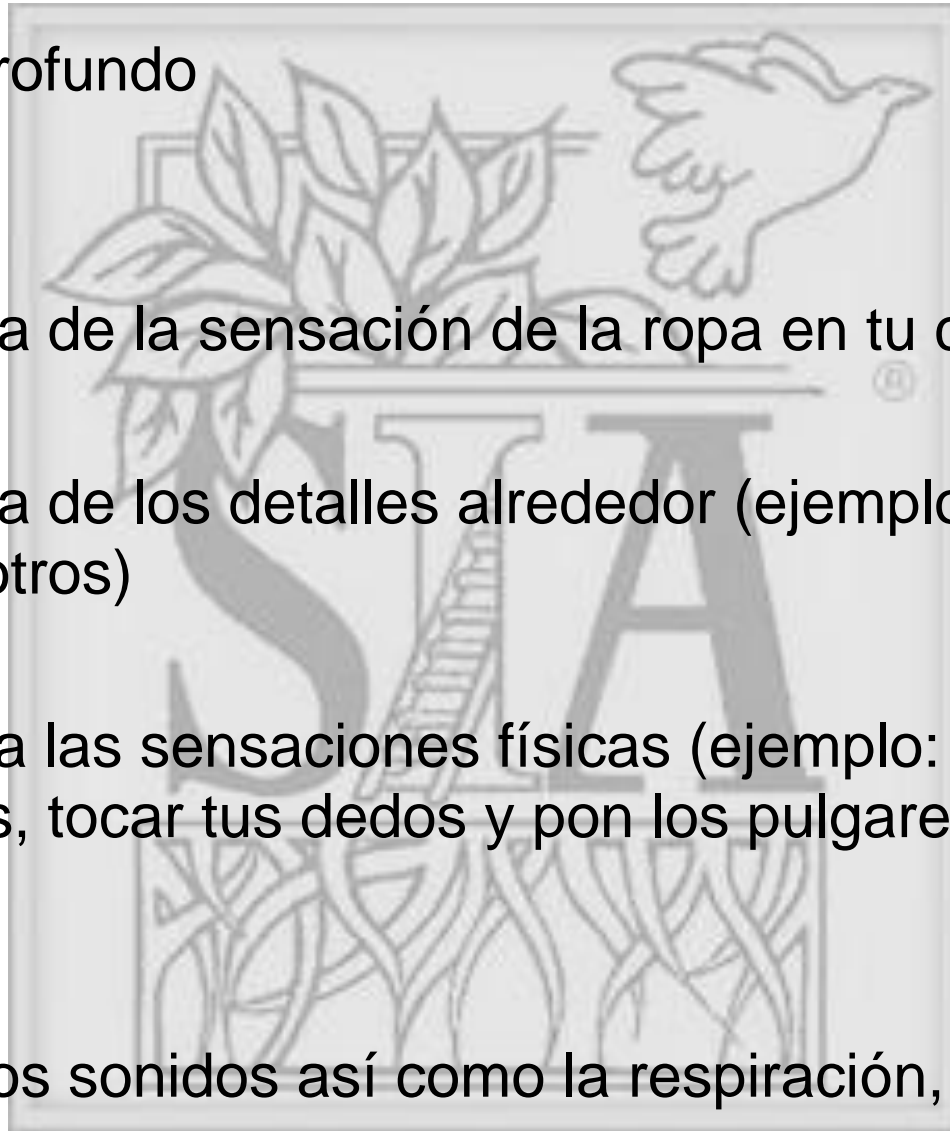


GROUNDING TECHNIQUES – IDEAS

- ☺ Breathe deeply
 - ☺ Pray
 - ☺ Meditate
 - ☺ Notice sensations of clothing on body
 - ☺ Notice details of surroundings (e.g., pictures, signs, walls, etc.)
 - ☺ Increase physical sensations (e.g., scrunching toes, rub fingers and thumb together)
 - ☺ Listening to sounds such as breathing, etc.
 - ☺ Ask yourself, “What do I need right now?” Listen to inner voice(s). Try to embrace responses with compassion.
 - ☺ Self-massage (shoulders, neck, scalp, face)
 - ☺ Butterfly hug
 - ☺ Doodle
 - ☺ Journal
- 

TECNICAS DE APOYO – IDEAS

- ☺ Respira Profundo
- ☺ Ora
- ☺ Medita
- ☺ Esta atenta de la sensación de la ropa en tu cuerpo
- ☺ Esta atenta de los detalles alrededor (ejemplo: fotos, signos, paredes, otros)
- ☺ Incrementa las sensaciones físicas (ejemplo: apretar los dedos de los pies, tocar tus dedos y pon los pulgares juntos)
- ☺ Escucha los sonidos así como la respiración, la lluvia, el viento, otros.



TECNICAS DE APOYO – IDEAS

- ☺ Pregúntate a ti mismo, “¿Qué necesito ahora mismo? Escucha la voz(es) interior(es). Trata de aceptar las respuestas con compasión.
- ☺ Auto-masajéate (hombros, cuello, cuero cabelludo, cara)
- ☺ Abrazo de mariposa
- ☺ Garabatea
- ☺ Un diario

