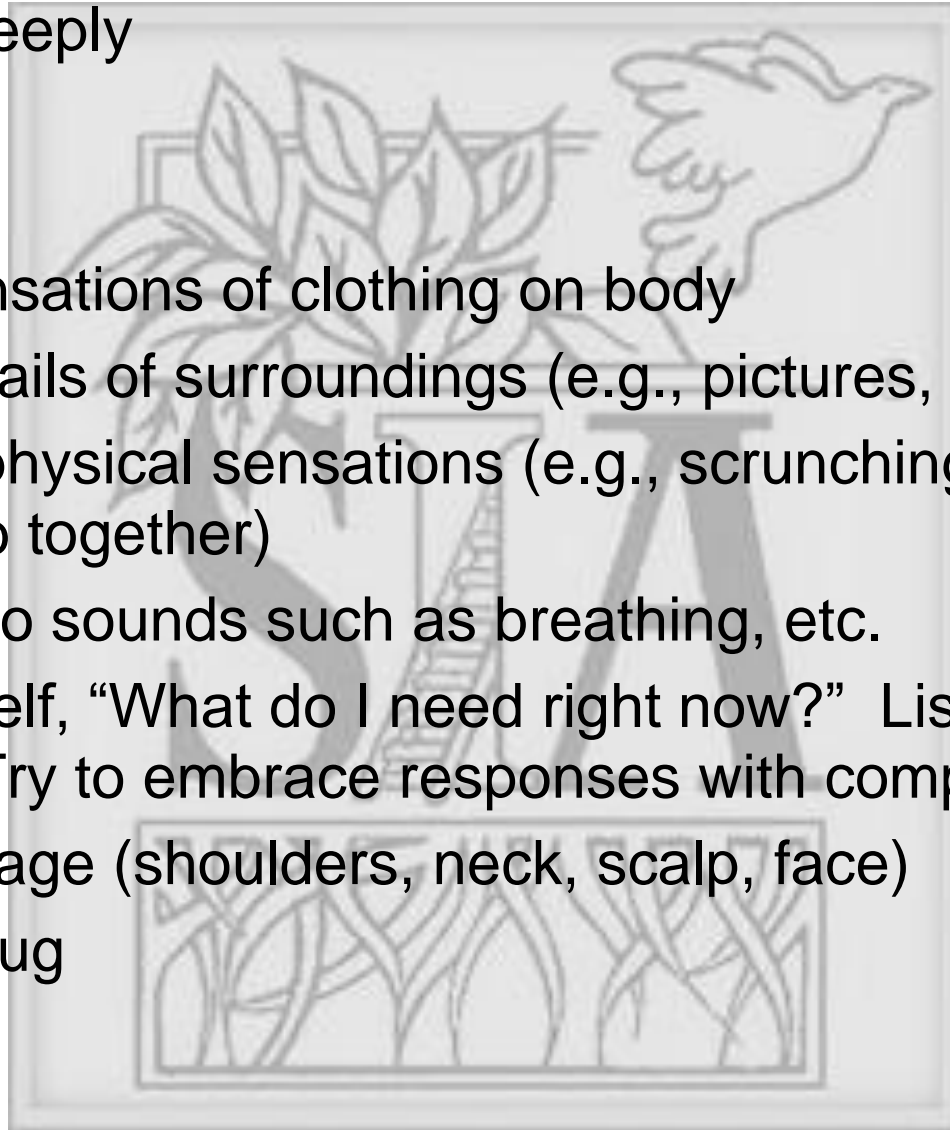


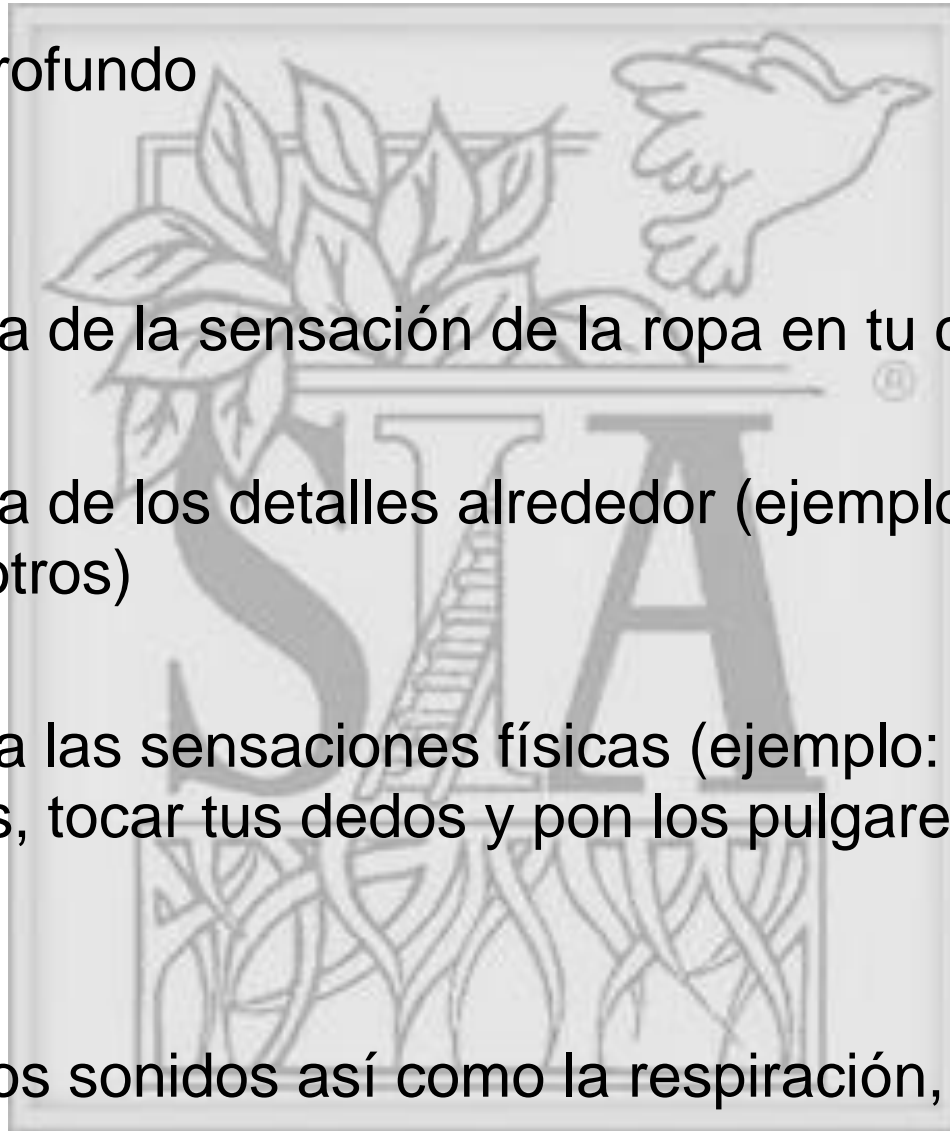
# GROUNDING TECHNIQUES – IDEAS

- ☺ 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

