Cree su caja de herramientas de afrontamiento

Todos pasamos por momentos de dificultades y estrés y es importante cuidarnos bien durante esos momentos. Las herramientas de afrontamiento que se enumeran a continuación son algunas actividades que pueden ayudarlo a manejar situaciones estresantes.

Herramientas de afrontamiento que tal vez quiera probar



Música

- Escuche su canción o música favorita.
- Si le gusta, cante.



Compañía

- Pase tiempo con un ser querido o su mascota.
- Hable con un amigo de confianza.



Dígase afirmaciones positivas a sí mismo

- Puedo hacer esto.
- Soy suficiente.
- Mi afirmación:

_____

_____



Aromas

- Huela algo con lo que tenga una conexión emocional, como un aroma favorito.
- También puede oler algo que lo calme.



Concientización

- Apriete y relaje sus puños. Repita esto 10 veces.
- Cante la “canción de feliz cumpleaños” para dar conciencia a su garganta y sus vibraciones.
- Frote sus palmas rápidamente. Piense en cómo se siente y suena.
- Estire su cuerpo.
- Nombre tres cosas que ve, tres cosas que escuche y mueva tres partes del cuerpo.
- Si es seguro hacerlo, camine descalzo sobre la hierba o el suelo.



Comodidad

- Tome una ducha o un baño relajante.
- Beba un vaso de agua.
- Coma algo que le cause alegría.



Meditación

- Reflexione sobre 1-2 cosas que han salido bien hoy.
- Respire 5 veces lentamente. Inhale por la nariz y exhale por la boca.

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

¿Qué más le gustaría añadir a su caja de herramientas de afrontamiento?

Si tiene problemas o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en 988lifeline.org.