



# El kit de relajación

1



## Vista

Explore sus 5 sentidos. Elija un objeto que lo haga sentir seguro y firme, y que estimule alguno de los sentidos.

2



## Olfato

Busque objetos para cada sentido.

3



## Oído

Busque una bolsa, una caja o una canasta bonita para llevar los 5 objetos.

4



## Gusto

Use su kit de relajación cuando se sienta abrumado o cuando algo le provoque emociones fuertes.

5



## Tacto

¡Diviértase con sus objetos! Estos le recordarán que usted tiene control total sobre qué cosas merecen su atención y su interacción.

## Cómo ayuda



Un sutil recordatorio de que estamos a salvo simplemente porque estamos en el presente y no en el pasado.



Cuando algo le provoque emociones fuertes, esta es una manera útil de volver al momento presente.

Un ejemplo de herramientas para relajación puede incluir:

Vista: una foto de un lugar acogedor

Olfato: un aceite esencial

Oído: una canción relajante

Gusto: té de manzanilla

Tacto: su peluche favorito