

*Vamos a
conectarnos a
la tierra.*

KIT DE HERRAMIENTAS PARA
SOBREVIVIENTES



¿QUÉ SON LOS EJERCICIOS PARA CONECTARSE A LA TIERRA?



Los ejercicios para conectarse a la tierra son una técnica que puede ayudar a mantener a alguien en el presente. Ayudan a reorientar a una persona a aquí y ahora.

Las habilidades de conexión a la tierra pueden ser útiles para controlar sentimientos abrumadores o ansiedad intensa. Ayudan a alguien a recuperar su enfoque mental de un estado intensamente emocional.

MANERAS DE CONECTARSE A LA TIERRA:



FÍSICO

Concéntrese en su cuerpo y sus sentidos.
Puede ser útil para la disociación,
sentimientos de ansiedad o sentirse
desconectado de su cuerpo.



MENTAL

Concéntrese y active su mente para hacer
frente a los sentimientos de ansiedad,
angustia o incomodidad mientras
permanece presente.



CALMANTE

Enfoca tu cuerpo y activa tu mente para
aumentar la relajación y los sentimientos
de seguridad y comodidad.

CONSEJOS

Practique seguido.

Como cualquier ejercicio, la conexión a la tierra requiere práctica, práctica, práctica.

Establezca metas pequeñas y manejables.

Por ejemplo, concéntrese en respirar durante 1 minuto en lugar de 10 minutos y aumente cuando esté listo.

Haga lo que le funcione mejor a **USTED**.

Esta es una guía para darle ideas sobre dónde comenzar. Descubra lo que funciona y personalice según sus necesidades y nivel de comodidad.

Lo mas importante,

SEA AMABLE CONSIGO MISM@.

Conexión a la tierra física



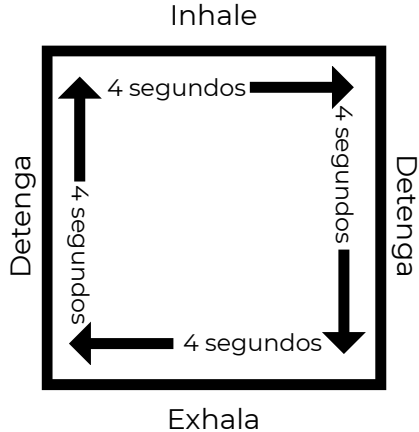
- Respire profundo 5 veces, largo y profundo, inhale por la nariz y exhale por la boca.
- Corra agua fría o tibia sobre sus manos.
- Agarre fuertemente los brazos o el respaldo de una silla, relájese lentamente y suéltelo.
- Concéntrese en relajar todos sus músculos desde arriba de la cabeza a la punta de los dedos de sus pies.
- Toque los objetos a su alrededor y concéntrese en la textura y sensación.
- Estírese, enfocándose en las sensaciones que crea en su cuerpo.

RESPIRACION CUADRADA

Siga el cuadro con la punta de su dedo mientras respira por la nariz y exhala por la boca.

Concéntrese en las sensaciones en su cuerpo a medida que cambia su respiración.

Este ejercicio se puede hacer con cualquier cosa cuadrada, por ejemplo: azulejos cuadrados, ventanas o marcos de cuadros.



OBJETOS DE CONEXION A LA TIERRA

Un objeto con conexión a la tierra puede ser CUALQUIER artículo a su alrededor, o cualquier objeto que usted se sienta conectad@ y que lleve consigo en su bolsillo o bolso.

Sostenga el artículo en sus manos o siéntelo con la punta de sus dedos.

- ¿Como se siente el objeto contra su mano?
- ¿De que esta hecho?
- Describa la textura.
- ¿Es pesado o liviano?
- ¿Se siente frío o cálido?

Conexión a la tierra mental



- Describa su ambiente en detalle.
- Describa una actividad diaria en detalle.
- Cuente hacia atrás desde 100 por 3, 5 o 7.
- Nombre todos los objetos a su alrededor.
- Imagínese un lugar seguro y concéntrese en los detalles.
- Diga el alfabeto d...e...s...p...a...c...i...o y hacia atrás.
- Lea una oración al revés palabra por palabra.

JUEGO DE CATEGORÍA

Elija cualquier categoría e intente enumerar las más cosas que pueda para centrarse y conectarse a la tierra en el presente.

Animales

Libros

Colores

Ciudades / Países

Frutas

Celebridades

Programas de TV

Equipos deportivos

Canciones

Vegetales

Intente nombrar los elementos en orden alfabético.

CÉNTRESE

- Nombre 3 cosas en la habitación.
- ¿Que colores ve?
- ¿Que sonidos escucha?
- ¿Que huele?
- ¿Qué texturas siente?



*Conexión a la
tierra calmante*



- Piense en su animal favorito, temporada, canción, persona o película.
- Mantenga una colección de poemas, letras de canciones o citas inspiradoras o de superación.
- Dése un abrazo y sosténgalo durante 2 minutos repitiendo una frase amable o una declaración de superación.
- Huela su aroma, perfume o loción favoritos.
- Escriba notas amables para si mism@.
- Haga su comida favorita.

Dígase cosas
amables a si
mism@.

Dígase
declaraciones
de superación
a sí mism@.

Soy una buena persona.
Soy fuerte.

Yo soy suficiente.

Estoy haciendo lo mejor
que puedo

Yo puedo con esto.

Este sentimiento pasará.

Estoy a salvo y segur@.

Esto no durará para
siempre.

RECURSOS

La Línea de Ayuda Nacional Online de Asalto Sexual | 1-800-656-4673

La Línea Nacional contra la Violencia Domestica | 1-800-799-7233

Centro Nacional de Recursos para la Violencia Sexual
nsrvc.org/elearning/grounding-tools

GET HELP NOW

CHAT WITH A VICTIM SERVICES SPECIALIST

The Sexual & Domestic Violence
Services Helpline is open
Monday - Friday, 8:30a-5:00p

602-279-2980

AZ Relay Service 7-1-1

acesdv.org/helpline



602-279-2900

info@acesdv.org

www.acesdv.org