



KIT DE HERRAMIENTAS PARA CONECTARSE A LA TIERRA

Construir un kit de herramientas para conectarse a la tierra puede ser un gran recurso cuando se siente desconectad@, ansios@ o tiene pensamientos negativos. Puede ser una colección física de artículos o una lista de ejercicios que l@ ayuden.



FÍSICO

Tres cosas que me pueden ayudar cuando necesito estar conectad@ a la tierra físicamente son:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Me gusta usar: Olfato Gusto Oído Vista Tacto



MENTAL

Tres cosas que me pueden ayudar cuando necesito estar conectad@ a la tierra mentalmente son:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



CALMANTE

Tres cosas que me pueden ayudar cuando necesito auto-calmarme son:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Cosas que quiero intentar:

Cosas que no funcionan:



CONSTRUYA SU PROPIO KIT

Los artículos sensoriales son una gran adición a su kit y pueden ser útiles para involucrar a todos sus sentidos.

Puedo *tocar*:
(ej. plastilina)

Puedo *oler*:
(ej. aceites esenciales)

Puedo *escuchar*:
(ej. mi canción favorita)

Puedo *ver*:
(ej. fotos de mis mascotas)

Puedo *probar*:
(ej. goma de canela)

Puedo guardarlos en: Trabajo Escuela Mochila Bolso _____

Hágase estas preguntas e incluya las respuestas en su kit para momentos de crisis.

¿Qué me hace sentir segur@? _____

¿Qué cosas amables puedo decirme? _____

¿A quién puedo llamar si las cosas se ponen demasiado difíciles? _____