

Herramientas interactivas para afrontar momentos difíciles

Elige lo que más te ayudaría en este momento:



Para calmarte:

- ☐ Inhala por **4 segundos**, sostén por **4 segundos**, exhala por **4 segundos**, sostén por **4 segundos**; repite según lo necesites.
- ☐ Mira alrededor del cuarto para encontrar algo **rojo**, luego algo **naranja**, luego algo **amarillo**. ¡Intenta encontrar todos los colores del arcoíris!
- ☐ Sostén algo en tu mano y piensa de verdad qué es y cómo se siente.



Para organizarte:

- ☐ Haz un **horario** que puedas ver y que te ayude a saber qué hacer durante tu día.
- ☐ Desarrolla un **sistema con carpetas**, a menudo ayuda a llevar el control de la tarea y de lo que se tiene que entregar.
- ☐ Encuentra un **lugar fijo para HACER tu trabajo escolar**. Deja ahí todos los materiales que necesitas (lápices, plumas, regla, papel, etc.).



Para concentrarte:

- ☐ **Atención plena / conexión con el presente (mindfulness):** encuentra **5** cosas que puedas ver, **4** cosas que puedas sentir, **3** cosas que puedas oír, **2** cosas que puedas oler y **1** cosa que puedas saborear.
- ☐ Divide tus tareas y trabajos en pasos pequeños si te sientes abrumado.
- ☐ **Limita las distracciones:** busca lugares donde tu atención no se vaya por ruido o movimiento.
- ☐ Intenta apretar una pelota antiestrés, plastilina, arcilla o usar un juguete para **mantener tus manos ocupadas** mientras tu mente se concentra en la tarea.



Para sentirte más positivo:

- ☐ **Cuestiona los pensamientos negativos.** Busca pensamientos más útiles para reemplazarlos. Por ejemplo, si te sorprendes pensando "Esta tarea está muy difícil", puedes cambiarlo por: "Voy a hacer mi mejor esfuerzo y tomaré cada problema uno por uno".
- ☐ Mantén un **diario de logros y experiencias positivas**.
- ☐ Haz una **lista de adultos de confianza** que puedan ayudarte.



ON OUR SLEEVES®

A Program of The Kids Mental
Health Foundation

