

# ¿TENDRÉ QUE PARAR LOS PENSAMIENTOS ANGUSTIOSOS?

## TRATA ESTE EJERCICIO PARA RECONECTARTE CON LA TIERRA

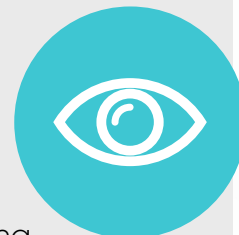
La conexión a tierra es una técnica que puede usar para alejarse de los flashbacks, los recuerdos no deseados o los sentimientos negativos o desafiantes. Puede ayudar a distraerte y volver a concentrarte en el presente.

### Nombra 5 cosas que puedes escuchar



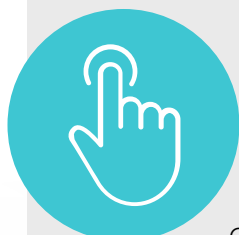
como un fan, la música, gente hablando, o una máquina de ruido blanco

### Nombra 4 cosas que puedes ver



como algo por una ventana, una imagen en la pared, una luz

### Nombra 3 cosas que puedes tocar



como un animal de peluche, a silla en la que estás sentado, tu camisa, una manta

### Nombra 2 cosas que puedas oler



como una taza de café o té, una hierba o especia, tu jabón o loción favorita

### Nombra 1 cosa que puedas saborear



como una taza de café o té, un chicle, una menta o una comida favorita

### ¿Necesitas apoyo para tu salud mental?

Hable con su equipo de atención, un terapeuta, amigos o familiares, servicios comunitarios, etc.

*Si usted o alguien que conoce está en crisis ahora, obtenga ayuda de inmediato llamando a un Centro de crisis las 24 horas al 988 o si es una emergencia, marque el 911.*



Conquering CHD