

# Recomendaciones para nivelarse

## Trabajando con sobrevivientes de violencia durante COVID-19

AYUDE A LOS SOBREVIVIENTES DEL TRAUMA A CONTROLAR EL MIEDO Y LA ANSIEDAD



IMAGEN DE CARA, LÍNEAS Y PUNTOS ALREDEDOR DE LA CABEZA

### RESPIRE

Engañosamente simple pero muy útil, la respiración es una herramienta que siempre está disponible.

Respire lentamente contando hasta 6.

Sostenga la respiración 2 tiempos.

Exhale en 4 tiempos.

### REGRESE A SU CUERPO

Comience con los pies y continúe hasta la cabeza. Note cómo se sienten sus pies en el suelo, note sus piernas contra la silla y después sus brazos en la silla y su espalda y luego, mueva su cabeza de un lado al otro.



Persona con los brazos en el aire



HABITACIÓN

### REGRESE A SU ENTORNO

Observe alrededor de la habitación e identifique cuatro cosas que sean azules, tres cosas que sean amarillas, dos cosas que sean de color naranja y una cosa que sea roja.

(Puede sustituir otros sentidos; por ejemplo, cosas que huele).

### SEA GENTIL CON USTED MISMO

Todos estamos en la transición hacia una nueva normalidad. Muchos de nosotros tenemos a los niños en casa todo el día, nos quedamos sin empleo recientemente o estamos al cuidado de seres queridos enfermos. No vamos a ser perfectos en esto.



MANO SOSTENIENDO UNA PLANTA