Recurso | Manejo de emociones

Mi lugar seguro

Objetivo

- Desarrollar habilidades de calma y regulación emocional y física por medio de la imaginación y la respiración.

Cuándo usar

- Cuando sientas miedo, nervios o tristeza. También cuando te cueste calmarte o dormir.

Qué necesitas

- Ningún material. Un lugar tranquilo donde puedas estar sentado(a) o acostado(a).

#CeroHate

Pasos para encontrar tu lugar seguro

Paso 1 | Prepárate

- Siéntate cómodo(a) o acuéstate. Cierra los ojos o mira un punto fijo. Haz lo que te resulte más cómodo.
- Haz tres respiraciones lentas: inhala por la nariz y exhala por la boca.

Paso 2 | Escoge tu lugar

- Imagina un sitio donde te sientas bien. Puede ser real (tu cuarto, la casa de un familiar, un parque, etc.) o inventado (una playa, una montaña, una nube, etc.).
- Elige un lugar donde no haya nada que te dé miedo o te incomode.

Paso 3 | Recórrelo con los sentidos

- ¿Qué ves? (colores, formas, cosas, etc.)
- ¿Qué escuchas? (agua, pájaros, silencio, etc.)
- ¿Qué sientes? (el sol, el viento, una cobija suave, etc.)
- ¿Qué hueles?
- Quédate unos minutos allí.

Paso 4 | Ponle un nombre o una palabra

- Escoge una palabra que te recuerde a tu lugar. La puedes decir y usar cada vez que necesites volver a tu lugar.

Paso 5 | Vuelve poco a poco

- Haz tres respiraciones más, mueve los dedos de las manos y los pies.
- Abre los ojos y revisa cómo se siente tu cuerpo.

Recomendaciones:

- Practícalo cuando estés tranquilo(a) para que sea más fácil usarlo cuando lo necesites.
- Si al imaginar el lugar aparece una imagen que te asusta o te pone triste, abre los ojos, respira y escoge otro lugar. Si te pasa seguido, cuéntaselo a un adulto de confianza.
- Puedes dibujar tu lugar seguro y guardar el dibujo.
- Si eres adulto, puedes hacer el ejercicio con tu hijo(a) y contarle sobre tu lugar para que él o ella te cuente el suyo, sin obligarlo.