

KIT DE HERRAMIENTAS DESCARGABLES

Complemento práctico de la guía

GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO EDUCATIVO EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

12 fichas imprimibles para docentes y equipos educativos

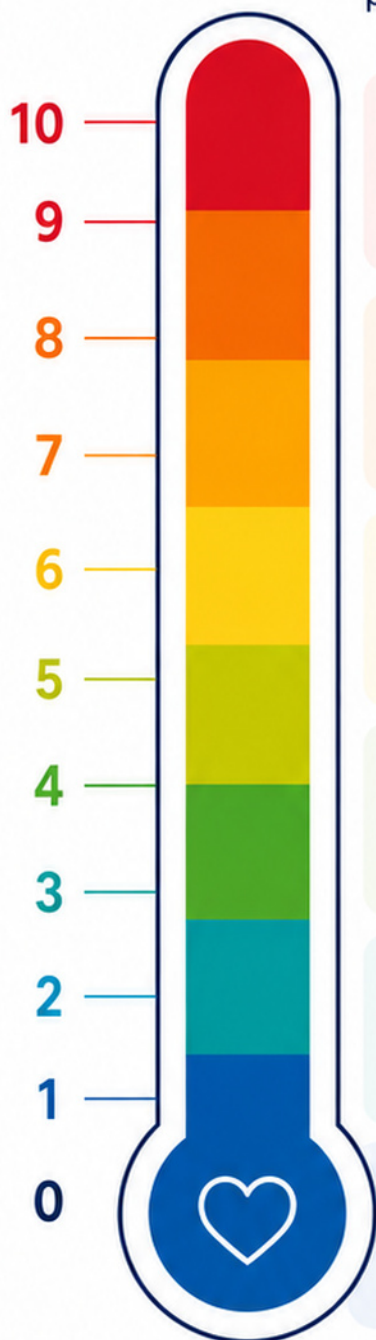
PROPÓSITO

Convertir las orientaciones de la guía en recursos visuales y prácticos que puedan descargarse, imprimirse y utilizarse según las necesidades de acompañamiento. Las fichas pueden emplearse de forma independiente o articuladas con los distintos capítulos de la guía.

Incluye recursos para reconocer, regular, escuchar, validar, expresar y activar apoyos.

TERMÓMETRO EMOCIONAL

Reconozco lo que siento
para poder cuidarme y acompañar mejor.



9 - 10 SOBREPASADO/A

Me siento desbordado/a, muy alterado/a.
Necesito detenerme y buscar apoyo.



7 - 8 MUY ALTERADO/A

Me siento al límite, con mucha tensión
o angustia. Me está costando regularme.



5 - 6 BASTANTE ALTERADO/A

Me siento preocupado/a, ansioso/a o
irritable. Me cuesta concentrarme.



3 - 4 INQUIETO/A

Siento preocupación o incomodidad
leve. Estoy alerta.



1 - 2 TRANQUILO/A

Me siento en calma, con algunas
preocupaciones manejables.



0 EN CALMA

Me siento tranquilo/a, presente
y disponible.



ME OBSERVO Y ME CUIDO

- ¿Qué emoción estoy sintiendo ahora?
- ¿Qué necesito en este momento?
- ¿Qué puedo hacer para cuidarme?



Para acompañar a otros, primero me cuido.



MI BOTIQUÍN EMOCIONAL



Recursos que me ayudan a cuidar de mí
para poder acompañar a otros.

NOMBRE: _____ FECHA: _____



1. LO QUE ME AYUDA A CALMARME

¿Qué hago cuando siento miedo,
ansiedad, enojo o preocupación?



2. LO QUE NECESITO RECORDAR

¿Qué frase, pensamiento o idea me
ayuda en momentos difíciles?



3. MIS PERSONAS DE APOYO

¿Con quién puedo hablar cuando
necesito ayuda?



4. MIS LUGARES SEGUROS

¿Qué lugares o espacios me generan
tranquilidad?



5. MIS RECURSOS

¿Qué habilidades personales tengo que
me ayudan a afrontar situaciones difíciles?



6. LO QUE PUEDO OFRECER A MIS ESTUDIANTES

¿Qué puedo hacer o decir cuando un
estudiante necesita sentirse acompañado?



7. ¿CUÁNDO NECESITO PEDIR AYUDA?

¿Qué situaciones superan mi capacidad de acompañamiento y requieren acudir a otra persona,
profesional, familia o ruta institucional?

----- Para acompañar a  primero me cuido. -----

SEMÁFORO

PARA ACOMPAÑAR A MIS ESTUDIANTES



Herramienta para docentes

Después de una situación de emergencia (terremoto)



VERDE PUEDO ACOMPAÑAR

Reacciones esperables
y habituales después
de una emergencia.

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

- Miedo o preocupación.
- Tristeza o llanto.
- Necesidad de estar cerca de adultos.
- Irritabilidad o cambios de humor.
- Dificultad temporal para concentrarse.
- Necesidad de hablar repetidamente sobre lo ocurrido.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Escuchar y validar sus emociones.
- Brindar seguridad, presencia y contención.
- Dar información clara y adecuada a su edad.
- Mantener rutinas, límites y espacios seguros.
- Fomentar actividades que le generen calma y bienestar.

¿CUÁNDO BUSCAR APOYO?

Si las emociones son intensas pero disminuyen con el acompañamiento, la escucha y el tiempo.

Mantengo el seguimiento
y continúo acompañando.



AMARILLO NECESITO OBSERVAR Y BUSCAR APOYO

Señales que pueden
indicar que necesita
más apoyo o seguimiento.

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

- Miedo o ansiedad que se mantiene y afecta su vida diaria.
- Aislamiento o retraimiento inusual.
- Cambios importantes en su comportamiento o rendimiento escolar.
- Problemas frecuentes de sueño o pesadillas.
- Irritabilidad persistente.
- Somatizaciones (dolor de cabeza, estómago, etc.).
- Tristeza que dura varias semanas.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Escuchar, validar y acompañar de manera cercana.
- Conversar con la familia o acudientes.
- Registrar lo observado (comportamientos, cambios, frecuencia).
- Buscar apoyo en el equipo de orientación, psicología, convivencia o directivos.
- Hacer seguimiento y acordar acciones conjuntas.

¿CUÁNDO BUSCAR APOYO?

Si las señales persisten por más de 2 semanas o interfieren con su bienestar, relaciones, aprendizaje o asistencia escolar.

Activo los apoyos internos
y trabajo en red con la familia.



ROJO NECESITO ACTIVAR UNA RUTA

Señales de alerta que
requieren atención
especializada inmediata.

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

- Habla de hacerse daño o de no querer vivir.
- Se lastima o tiene comportamientos autolesivos.
- Conductas agresivas frecuentes o riesgo para sí mismo o para otros.
- Desorientación, confusión o desconexión con la realidad.
- Consumo de sustancias.
- Sospecha o evidencia de violencia, abuso o vulneración de derechos.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Mantener la calma y no dejarlo/a solo/a.
- Escuchar sin juzgar.
- Garantizar su seguridad y la de los demás.
- Informar de inmediato al equipo de orientación y/o directivos.
- Activar la ruta institucional y, si aplica, comunicarse con la línea de emergencias (123) o Línea 106 (ICBF).

¿CUÁNDO BUSCAR APOYO?

Cuando hay riesgo para su integridad física, emocional o de otras personas.

Activo la ruta de atención
inmediata según el
protocolo de la institución.



RECUERDA SIEMPRE

- ✓ Cada estudiante reacciona de manera diferente.
- ✓ Tu presencia, escucha y acompañamiento hacen la diferencia.
- ✓ No tienes que resolverlo todo. Trabajamos en equipo.
- ✓ Conoce las rutas de tu institución y utilízalas.

RUTAS IMPORTANTES

Línea 123 (Emergencias)
Línea 106 (Salud Mental)
Línea 141 (ICBF)

RUEDA DE LAS EMOCIONES



Reconozco lo que siento



¿PARA QUÉ SIRVE?

Esta rueda me ayuda a identificar y nombrar lo que estoy sintiendo.

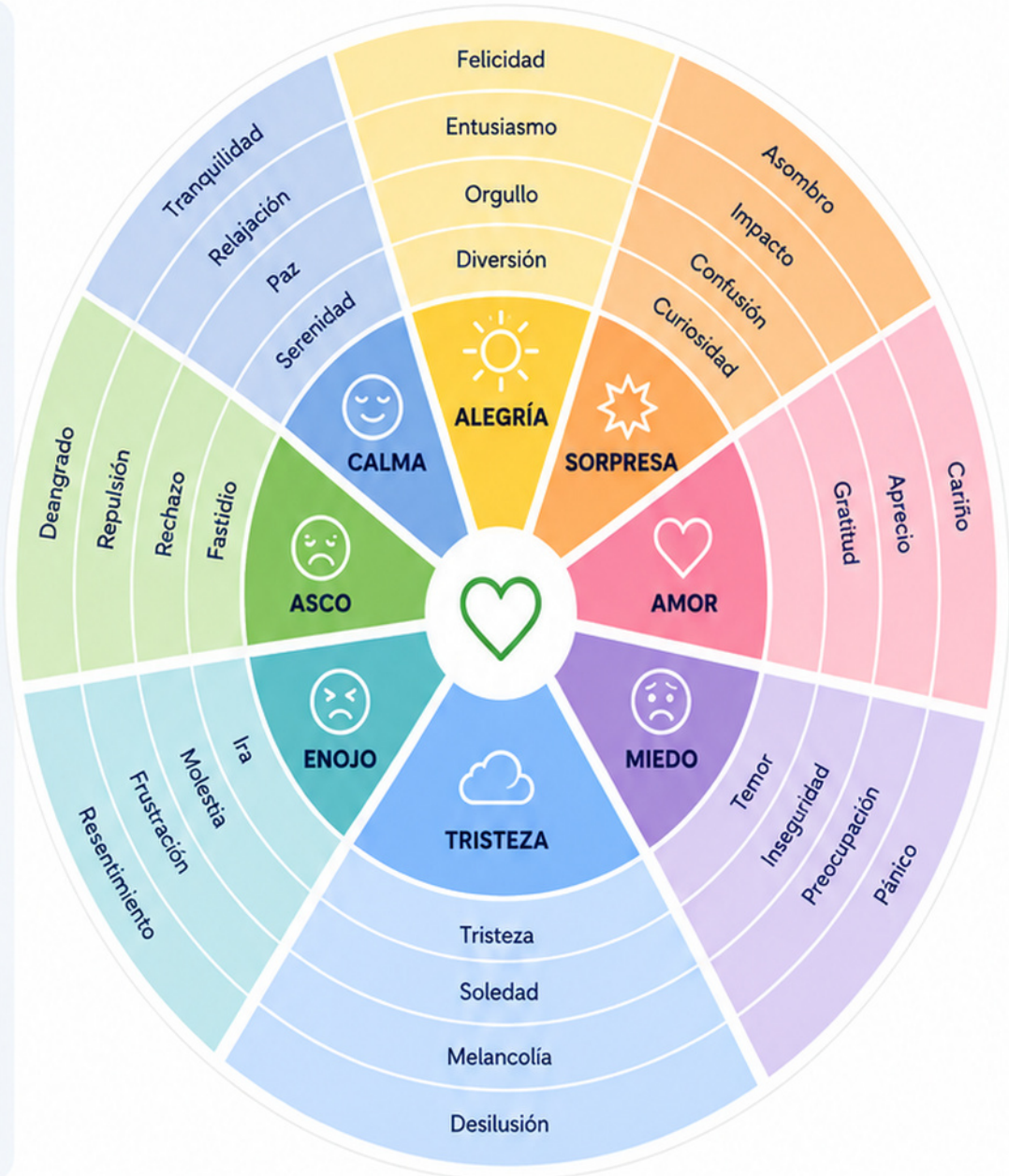
Reconocer mis emociones es el primer paso para poder expresarlas, entenderlas y transitarlas de manera saludable.

No hay emociones buenas ni malas: todas son válidas y nos dan información importante sobre lo que vivimos.

Puedo sentir más de una emoción al mismo tiempo y eso también está bien.

♥ Pregunta guía:

¿Cuál de estas emociones se parece más a lo que estás sintiendo ahora?



Reconocer mis emociones me ayuda a cuidar de mí y a conectar mejor con los demás.

LO QUE DIGO, LO QUE EVITO DECIR



Mis palabras también acompañan



Después de una situación de emergencia, las emociones pueden sentirse muy intensas, confusas o abrumadoras. Por eso, nuestras palabras pueden ayudar a que se sientan comprendidos, seguros y acompañados.

Validar lo que sienten no significa estar de acuerdo con todo, significa reconocer que lo que viven es real y tiene sentido para ellos en este momento.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE VALIDAR?



Ayuda a que puedan regular sus emociones.



Les da seguridad y les permite confiar.



Fortalece el vínculo y la comunicación.



Les enseña que todas las emociones son válidas y que pueden expresarlas de manera saludable.



LO QUE EVITO DECIR

Frases que pueden minimizar, invalidar o aumentar el malestar.



"Ya pasó, no fue para tanto."



"No tengas miedo."



"Tienes que ser fuerte."



"No llores."



"Mira que hay gente que perdió mucho más que tú."



"No pienses en eso."



"Tienes que volver a la normalidad."



NO OLVIDEMOS QUE...

Estas frases, aunque las digamos con buena intención, pueden hacer que se sientan incomprendidos, juzgados o que tengan que guardar lo que sienten.



LO QUE SÍ PUEDO DECIR

Frases que acompañan, validan y abren espacios de confianza.



"Entiendo que esto pueda ser difícil. Estoy aquí contigo."



"Tiene sentido que te sientas así, después de lo que vivimos."



"Está bien sentir lo que estás sintiendo. Todas las emociones son válidas."



"¿Quieres contarme qué necesitas en este momento?"



"Vamos paso a paso, no tienes que enfrentarlo solo/a."



"Estoy para escucharte y acompañarte."



"Confío en ti. Juntos podemos buscar lo que te haga sentir mejor."



SÍ ES POSIBLE ACOMPAÑAR DESDE LA EMPATÍA

Nuestras palabras pueden ser un lugar seguro para que los estudiantes **expresen lo que sienten**.



Mis palabras pueden calmar, acompañar y dar seguridad.
Acompaño desde la validación, no desde la minimización.



ESCUCHAR TAMBIÉN ES ACOMPAÑAR



Antes de responder, escuchemos de verdad.



¿PARA QUÉ SIRVE?

Escuchar con atención y empatía ayuda a que los estudiantes se sientan **comprendidos, seguros y acompañados**.

Muchas veces, lo que más necesitan no es una solución, sino **ser escuchados sin juicio**.

¿QUÉ ES ESCUCHAR DE MANERA EMPÁTICA?



Prestar atención de verdad, sin interrumpir.



Mostrar interés genuino por lo que la otra persona siente.



Validar lo que siente, aunque no siempre entendamos el porqué.



Acompañar sin juzgar, sin criticar ni minimizar.

TRES PASOS PARA ESCUCHAR Y ACOMPAÑAR



1 ESCUCHO

Me detengo y presto atención.



- Dejo lo que estoy haciendo.
- Mi cuerpo muestra que estoy presente (miro, asiento, no interrumpo).
- Permito que la otra persona se exprese a su ritmo.

“Cuéntame, estoy escuchándote.”

2 VALIDO

Reconozco lo que siente.



- Acepto lo que la otra persona siente.
- Le doy seguridad y le hago saber que lo que siente tiene sentido.
- No intento cambiar lo que siente.

“Entiendo que esto pueda ser difícil. Tiene sentido que te sientas así.”

3 PREGUNTO

Me interesa saber qué necesita.



- Pregunto de forma amable y respetuosa.
- No hago preguntas invasivas ni un interrogatorio.
- Respeto si no quiere hablar más.

“¿Qué necesitas en este momento?”

RECUERDA



- ✓ Escuchar no es dar consejos inmediatamente.
- ✓ Escuchar no es minimizar.
- ✓ Escuchar es hacerle saber que no está solo/a.
- ✓ Cada estudiante necesita su tiempo.

¿QUÉ NO HACER?

- ✗ Interrumpir o terminar sus frases.
- ✗ Cambiar de tema.
- ✗ Juzgar o criticar lo que siente.
- ✗ Dar soluciones cuando no las pide.
- ✗ Hacer muchas preguntas seguidas.
- ✗ Decir “yo te entiendo” si no hemos vivido lo mismo.



Cuando escuchamos de verdad, abrimos la puerta a la confianza, al vínculo y al bienestar.

MIS OÍDOS ESCUCHAN, MI CORAZÓN ACOMPAÑA.



ABRAZO DE MARIPOSA



Una técnica sencilla para volver a la calma



¿PARA QUÉ SIRVE?

El abrazo de mariposa ayuda a **calmar el cuerpo y la mente** cuando estamos asustados, ansiosos, tristes, enojados o muy alterados.

Es un gesto que nos da seguridad, nos conecta con el presente y nos recuerda que estamos **aquí, a salvo y acompañados**.



RECUERDA

No se trata de dejar de sentir, sino de darle a tu cuerpo una señal de calma.

Respirar, tocarme y estar presente me ayuda a sentirme mejor.



¿CÓMO HACERLO?

1

Cruza tus brazos sobre tu pecho.



Pon tu mano derecha sobre tu hombro izquierdo y tu mano izquierda sobre tu hombro derecho.

2

Comienza a dar toques suaves alternados.



Con las palmas de tus manos, da un toque suave en un hombro y luego en el otro.

3

Respira lenta y profundamente.



Inhala por la nariz... exhala por la boca. Siente tu cuerpo.

4

Mantén el ritmo de los toques y la respiración.



Puedes hacerlo por 30 segundos, 1 minuto o el tiempo que necesites.

5

Detente y observa cómo te sientes.



¿Tu cuerpo está más tranquilo? ¿Tu mente también?



PUEDES USARLO CUANDO...

- ✓ Sientes miedo, ansiedad o mucha preocupación.
- ✓ Estás muy enojado/a o frustrado/a.
- ✓ Necesitas volver a la calma después de una situación difícil.
- ✓ Tu cuerpo está acelerado o te cuesta concentrarte.
- ✓ Te sientes triste o desbordado/a por las emociones.



PARA RECORDAR

Puedes hacerlo sentado/a o de pie.
Nadie más tiene que hacerlo.
Puedes hacerlo en silencio, en cualquier lugar.
Si eres docente, puedes enseñarlo a tus estudiantes como una opción para calmarse.

ES SEGURO, SENCILLO Y SIEMPRE DISPONIBLE.



Me doy un abrazo, respiro y vuelvo al momento presente.
ESTOY AQUÍ. ESTOY A SALVO. PUEDO ESTAR EN CALMA.



GROUNDING 5-4-3-2-1



Una técnica sencilla para volver al aquí y al ahora



¿PARA QUÉ SIRVE?

Cuando estoy muy asustado/a, ansioso/a o mi mente no para de pensar, esta técnica me ayuda a conectar con el presente a través de mis sentidos.

Me permite salir de los pensamientos que me abruman y recuperar calma, atención y claridad.

Puedo usarla en cualquier lugar y en cualquier momento.



TIPS PARA RECORDAR

- ✓ Ve a tu ritmo, no hay prisa.
- ✓ Puedes hacerlo en silencio.
- ✓ Respira lenta y profundamente mientras lo haces.
- ✓ Si te distraes, vuelve a empezar desde el número 5.
- ✓ Entre más práctica, más fácil te será volver al presente.



RECUERDA

No se trata de evitar lo que siento, sino de darme un momento para calmar mi cuerpo y mi mente.

Estoy aquí, estoy a salvo, puedo con esto.



¿CÓMO HACERLO?

Usa tus sentidos para volver al presente.

5

COSAS
QUE VEO



Miro a mi alrededor y nombro 5 cosas que veo.

EJEMPLOS:

- La puerta
- Un árbol
- Mi cuaderno
- Una silla
- La luz del sol

4

COSAS
QUE ESCUCHO



Escucho atentamente y nombro 4 sonidos que puedo oír.

EJEMPLOS:

- El viento
- Un pájaro
- Un carro
- Alguien hablando

3

COSAS
QUE PUEDO
TOCAR



Siento con mis manos y nombro 3 cosas que puedo tocar.

EJEMPLOS:

- Mi ropa
- La mesa
- Mi mochila

2

COSAS
QUE PUEDO
OLER



Respiro profundo y nombro 2 olores que puedo percibir.

EJEMPLOS:

- El café
- El jabón
- Las flores

1

COSA QUE
PUEDO
PROBAR



Presto atención al sabor en mi boca y nombro 1 cosa que puedo probar.

EJEMPLOS:

- El sabor de mi saliva
- Un chicle
- Agua



Cuando mi mente se acelera, mis sentidos me traen de regreso al presente.

RESPIRO. OBSERVO. ESCUCHO. SIENTO. ESTOY AQUÍ.



SI NO PUEDO DECIRLO, PUEDO EXPRESARLO



Hay muchas formas de expresar lo que sentimos.
No todas son con palabras.



¿PARA QUÉ SIRVE?

A veces lo que sentimos es tan grande,
confuso o doloroso que nos cuesta decirlo.

Expresarlo de otras maneras nos ayuda a
entenderlo, soltar tensión y sentirnos mejor.

No se trata de hacer algo bonito,
sino de dejar salir lo que llevamos dentro.



Toda expresión es válida. No hay una forma correcta.

¿CUÁNDO USARLA?

Cuando me siento...

- ✓ muy abrumado/a o ansioso/a
- ✓ triste o con ganas de llorar
- ✓ enojado/a o frustrado/a
- ✓ confundido/a o sin palabras
- ✓ con muchos pensamientos



¿CÓMO PUEDO HACERLO?

1

DIBUJO

Dibuja lo que sientes,
tal como salga,
sin juzgar.



¿De qué color es
tu emoción?
¿Qué forma tiene?

2

ESCRIBO

Escribe palabras sueltas,
lo que te pasa por la
cabeza o una carta
para tu emoción.



¿Qué le dirías a
tu emoción?
¿Qué necesita decirme?

3

COLOREO

Colorea libremente,
sin preocuparte por
quedar bien.



¿Qué colores representan
lo que estás sintiendo?

4

CREO

Usa plastilina, recorta,
pega, modela o cualquier
material que tengas.



¿Qué forma tendría
tu emoción si fuera
un objeto?

5

ME MUEVO

Baila, sacude tu cuerpo,
camina, salta, respira.
Deja que tu cuerpo
también hable.



¿Qué necesita
tu cuerpo
en este momento?

EJEMPLOS DE PREGUNTAS QUE PUEDES EXPLORAR

- ¿Qué estoy sintiendo ahora?
- ¿Dónde lo siento en mi cuerpo?
- ¿Qué necesita esta emoción de mí?
- ¿Qué me ayudaría a sentirme mejor?
- ¿Qué le puedo decir para acompañarla?



RECUERDA

Expresar lo no significa que la emoción
se va a ir de inmediato.

Significa que le estás dando un lugar,
que la estás escuchando y acompañando.

No tienes que resolverlo todo hoy.
Un paso a la vez está bien.



No siempre podemos decir lo que sentimos, pero siempre podemos expresarlo.

ME DOY ESPACIO PARA SENTIR, EXPRESAR Y SANAR.



SEMAFORO DE ACOMPAÑAMIENTO

Cada emoción
es válida.
Lo importante
es cómo la
acompañamos.

Me ayuda a identificar qué hacer según lo que observo
en mí y en mis estudiantes después de una situación difícil.



¿PARA QUÉ SIRVE?

Me ayuda a reconocer las señales que pueden estar mostrando mis estudiantes y a decidir qué acción es la más adecuada.

No todas las reacciones requieren lo mismo, pero todas merecen ser observadas y acompañadas.



Observo, acompaño y actúo para proteger y promover su bienestar.

RECUERDA

- ✓ Cada estudiante reacciona de manera diferente.
- ✓ No todas las señales aparecen al mismo tiempo.
- ✓ Acompañar no es tener todas las respuestas, es estar disponible y saber pedir ayuda.
- ✓ Ante la duda, consulta con tu equipo de orientación o coordinación.

¿QUÉ OBSERVO Y QUÉ HAGO?



VERDE PUEDO ACOMPAÑAR

Reacciones esperables y temporales.
Puedo acompañar desde el aula y las estrategias del kit.



¿QUÉ PUEDO OBSERVAR?

- Miedo o preocupación.
- Llanto.
- Irritabilidad o enojo.
- Necesidad de estar más cerca de la figura adulta.
- Dificultad temporal para concentrarse.
- Cambios leves en el sueño o apetito.
- Tristeza o nostalgia.

¿QUÉ PUEDO HACER?



Escuchar y validar lo que siente.
Usar herramientas del kit (respiración, grounding, abrazo de mariposa, expresión, etc.).



Ofrecer contención y seguridad.
Reforzar rutinas y normas de cuidado.



Invitar a pedir ayuda si lo necesita y recordar su red de apoyo.

Si la situación mejora, continúa acompañando.
Si persiste o empeora, pasa a AMARILLO.



AMARILLO NECESITO OBSERVAR Y BUSCAR APOYO

Señales que empiezan a afectarlo/a en su bienestar, aprendizaje, relaciones o asistencia.



¿QUÉ PUEDO OBSERVAR?

- Ansiedad persistente.
- Aislamiento o retraimiento.
- Cambios frecuentes de ánimo.
- Dificultad para regular emociones de forma intensa.
- Bajo rendimiento o desinterés que se mantiene.
- Cambios en el sueño o apetito que afectan su día a día.
- Faltas o retrasos frecuentes.

¿QUÉ PUEDO HACER?



Observa con más detalle de forma respetuosa y constante.



Habla con el estudiante y pide apoyo al equipo de orientación o coordinación.



Registra lo que observas: fechas, situaciones, cambios notados.

Si la situación se mantiene o se intensifica, pasa a ROJO y activa la ruta.



ROJO NECESITO ACTIVAR UNA RUTA

Señales que pueden indicar riesgo y requieren atención especializada de manera inmediata.



¿QUÉ PUEDO OBSERVAR?

- Expresa ideas de hacerse daño o a otras personas.
- Conductas autolesivas.
- Consumo de sustancias.
- Presencia o sospecha de violencia física, sexual o psicológica.
- Desesperanza profunda o comentarios como "no quiero vivir".
- Conductas de riesgo que ponen en peligro su vida o la de otros.

¿QUÉ PUEDO HACER?



Actúa sin juzgar y mantén la calma. No lo dejes solo/a.



Informa inmediatamente al equipo de orientación o coordinación. Activa la ruta institucional.



Acompaña hasta que llegue el apoyo adecuado.

La seguridad y la vida del estudiante son la prioridad.



RECUERDA



Observar no es espiar, es cuidar.



Pedir ayuda también es acompañar.



No estás solo/a, cuentas con tu equipo.



Acompañar hoy, puede hacer la diferencia en su mañana.



Acompañar es escuchar, validar, proteger y actuar a tiempo.

SOY PARTE DE SU RED DE CUIDADO.



MI RED DE APOYO



No tengo que enfrentar todo solo/a.
Hay personas y lugares que pueden acompañarme.



¿PARA QUÉ SIRVE?

Tener una red de apoyo me ayuda a sentirme acompañado/a, comprendido/a y más seguro/a.

Pedir ayuda es un acto de valentía y también de cuidado.



No tengo que saber qué hacer, pero sí a quién acudir.

¿CÓMO USARLA?

- ✓ Piensa en las personas y lugares que te escuchan y te hacen sentir bien.
- ✓ Escribe sus nombres o cómo puedes contactarlos.
- ✓ Tenla a mano cuando lo necesites.
- ✓ También puedes construirla con tus estudiantes y actualizarla juntos.



¿QUIÉNES HACEN PARTE DE MI RED DE APOYO?



UNA PERSONA DE CONFIANZA

Alguien con quien puedo hablar y me escucha sin juzgar.



Nombre: _____

¿Cómo puedo contactarlo/a? _____

¿Qué me hace sentir bien de esta persona?



EN MI FAMILIA

Personas de mi familia que pueden acompañarme.



Nombre(s): _____

¿Cómo puedo contactarlos? _____

¿Qué me hace sentir bien de mi familia?



EN MI COLEGIO

Personas o espacios del colegio a los que puedo acudir cuando lo necesito.



Nombre / lugar: _____

¿Cómo puedo contactarlos? _____

¿Qué me ayuda de este lugar o esta persona?



CUANDO NECESITO AYUDA

Números o líneas a las que puedo llamar si necesito apoyo inmediato.



Número / línea: _____

¿Para qué es? _____

¿Qué me brinda esta ayuda?

MI PRIMER PASO PARA PEDIR APOYO

Cuando necesite ayuda, puedo acudir a: _____

Algo que puedo decir: "Necesito apoyo. ¿Puedes acompañarme?"

No tienes que pasar por momentos difíciles sin compañía.
TU RED DE APOYO ESTÁ PARA CAMINAR CONTIGO.

TERMÓMETRO EMOCIONAL

Reconozco cómo me siento para saber qué necesito y qué puedo hacer.



¿PARA QUÉ SIRVE?

El termómetro emocional me ayuda a identificar la intensidad de lo que siento en este momento.

Así puedo entenderme mejor, pedir ayuda si la necesito y usar estrategias que me ayuden a sentirme mejor.



No se trata de estar siempre bien, sino de saber qué hacer con lo que siento.

EJEMPLOS DE EMOCIONES



Enojo, rabia, frustración



Preocupación, nervios, ansiedad



Tristeza, cansancio, desmotivación



Tranquilidad, calma, bienestar



Alegría, ilusión, entusiasmo



¿CÓMO ME SIENTO AHORA?

Marca el nivel que mejor representa lo que sientes.



¿QUÉ PUEDO HACER?

Elige una o varias acciones que te puedan ayudar según cómo te sientes.

SI ESTOY EN NIVEL 5

- Pido ayuda a un adulto de confianza.
- Respiro profundo varias veces.
- Me alejo de lo que me está alterando.
- Uso una técnica que me calme (grounding, abrazo de mariposa, dibujar, etc.).

SI ESTOY EN NIVEL 4

- Hago una pausa.
- Respiro lento.
- Hablo con alguien de confianza.
- Escribo o dibujo lo que siento.

SI ESTOY EN NIVEL 3

- Me doy unos minutos.
- Escucho música tranquila.
- Camino un poco.
- Escribo cómo me siento.

SI ESTOY EN NIVEL 2

- Sigo con mis actividades.
- Me organizo.
- Me muevo o estiro mi cuerpo.
- Me hidrato y descanso.

SI ESTOY EN NIVEL 1

- ¡Sigue así!
- Aprovecha para hacer cosas que te hacen bien.
- Comparte tu buena energía.

PARA CONECTAR CONMIGO

¿QUÉ ESTOY
SINTIENDO?

¿QUÉ LO ESTÁ
CAUSANDO?

¿QUÉ NECESITO
AHORA?

¿A QUIÉN PUEDO
ACUDIR?

RECUERDA

- No estás solo/a. Pedir ayuda está bien.
- Tus emociones cambian y eso es normal.
- Puedes sentir más de una emoción al mismo tiempo.
- Puedes cuidarte y buscar apoyo.

Conocer lo que siento me ayuda a cuidarme y a tomar mejores decisiones.
ME CONOZCO, ME CUIDO, PIDO APOYO.