



ACTIVIDAD DE STOP/ALTO

S es para STOP/ALTO. Deja lo que estás haciendo por un momento.

T es para TAKE/TOMAR. Tome algunas respiraciones con los dedos

O es para Observe/Observar. Observe lo que está sucediendo, así como sus pensamientos, sentimientos o emociones actuales.

P es para Procede/Proceder. Continúe con algo que lo apoye en el momento. Sal a caminar o habla con un padre o un amigo.



La próxima vez que sienta estrés, ira, etc., realice este ejercicio y ponga en práctica STOP.

1. DETENER. ¿Dejaste lo que estabas haciendo por un momento? ¿Qué sucedió? _____

2. Tómese un momento. Tome algunas respiraciones profundas.

3. Observe. ¿Qué sentiste? _____

4. Continúe. ¿Qué hiciste? ¿Cómo respondería normalmente en esta situación? ¿Cómo podría cambiar su respuesta en el futuro?



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group

PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA



Respiración con los dedos: Estira la mano como una estrella. Traza tu mano con el dedo índice opuesto. Inhala y exhala lentamente mientras trazas cada dedo.



Intente respirar con los dedos la próxima vez que se sienta molesto, preocupado o enojado. También puede probar esto a la hora de acostarse para sentirse tranquilo antes de quedarse dormido. How did you feel afterwards?



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group