

## Técnicas para poner los pies sobre la tierra

- Describa su entorno en detalle, utilizando todos sus sentidos, por ejemplo, "El ... piso es de madera y marrón oscuro, hay 6 ventanas, las cortinas son blancas, hay una mesa marrón, hay un sofá gris ..."
- Describa objetos , sonidos, texturas, colores, olores, formas, números y temperatura. Puedes hacer esto en cualquier lugar.
- Juega un juego de "categorías" contigo mismo. Trate de pensar en "tipos de perros", "tipos de automóviles", "países que comienzan con U", "programas de televisión", "escritores", "deportes", "canciones" o "películas".
- Describa una actividad cotidiana con gran detalle. Por ejemplo, describa una comida que cocina (por ejemplo, "Primero saco la sartén y agrego agua para hervir, luego saco las papas y las enjuago, luego las pelo ...").
- Diga una declaración de seguridad. "Me llamo \_\_\_\_\_; Estoy a salvo ahora mismo. Estoy en el presente, no en el pasado. Estoy ubicado en \_\_\_\_\_; la fecha es \_\_\_\_\_.  
Lee algo, diciéndote cada palabra. O lea cada letra al revés para enfocarse en las letras y no en el significado de las palabras.
- Usa el humor. Piensa en algo divertido para sacarte de quicio. Cuente hasta 10 o diga el alfabeto, muy alpacito
- Conexión a tierra física
  - • Corra agua fría o tibia sobre sus manos.
  - Sujétese firmemente a su silla tan fuerte como pueda.
  - Cava tus talones en el suelo, ¡literalmente "poniéndolos a tierra"! Observe la tensión centrada en sus talones mientras hace esto. Recuerde que está conectado a la tierra.
  - Lleve un objeto con conexión a tierra en el bolsillo: un objeto pequeño (una piedra pequeña, arcilla, un anillo, un trozo de tela) que pueda tocar cada vez que se sienta activado.

- Observe su cuerpo: el peso de su cuerpo en la silla; meneando los dedos de los pies en los calcetines; la sensación de tu espalda contra la silla.

Estás conectado con el mundo.

- Tramo. Extiende tus dedos, brazos o piernas lo más que puedas; gira la cabeza.

- Aprieta los puños durante 5 segundos y suelta los puños.

- Come algo, describiéndote los sabores en detalle.

- Concéntrate en su respiración, notando cada inhalación y exhalación lentamente.

- Puesta a tierra relajante Diga declaraciones amables, como si estuviera hablando con un niño pequeño, por ejemplo: “Eres una buena persona que atraviesa un momento difícil. Lo superarás “.

- Piensa en los favoritos. Piense en su color favorito, animal, estación, comida, hora del día, programa de televisión.

- Imagina a las personas que te importan (por ejemplo, tus hijos) y mira fotografías de ellos.

- Recuerde las palabras de una canción inspiradora, una cita o un poema que lo haga sentir mejor (por ejemplo, la oración de serenidad de AA).

- Recuerda un lugar seguro. Describa un lugar que le parezca muy relajante (tal vez la playa o las montañas, o una habitación favorita); concéntrate en todo lo relacionado con ese lugar: los sonidos, colores, formas, objetos, texturas.

La mayoría de los ejemplos a los que se hace referencia en Seeking Safety por Lisa M. Najavitis (2002)