

# Destrezas para salir Adelante

## Técnica de respiración diafragmática del "vientre"

1

Siéntese cómodamente, con las rodillas dobladas y los hombros, la cabeza y el cuello relajados.

2

Coloque una mano en la parte superior del pecho y la otra justo debajo de la caja torácica.

3

Inhala lentamente por la nariz para que su estómago se mueva contra tu mano.

4

Apriete los músculos del estómago, de modo que su estómago se mueva hacia adentro, mientras exhala a través de tu boca.

Esto le permitirá sentir que su diafragma se mueve mientras respira.

La mano sobre tu pecho debe permanecer lo más quieta posible.

## Técnica 5-4-3-2-1 para la ansiedad



¿Qué 5 cosas puede ver? Busque detalles pequeños tales como el patrón en un techo o la manera en que la luz se refleja en la superficie.



¿Qué 4 cosas puede sentir? Note la sensación de la ropa sobre su cuerpo, el sol sobre su piel o la sensación de la silla sobre la que está sentado. Escoja un objeto y examine su peso, textura u otras cualidades físicas.



¿Qué 3 cosas puede oír? Ponga atención a los sonidos que su mente haya excluido, como el tictac de un reloj, el tráfico o el viento soplando en los árboles.



¿Qué 2 cosas puede oler? Intente identificar los olores en el aire a su alrededor, como el aromatizante de aire o pasto recién cortado. También puede buscar algo que huela, como una flor o una vela sin encender.



¿Qué cosa puede saborear? Lleve consigo chicle, dulces o colaciones pequeñas para este paso. Introduzca uno en su boca y enfoque su atención en los sabores.

# Habilidades de Afrontamiento



## Recursos

Línea de vida de suicidio y crisis: 9-8-8

Centro de salud mental sin cita previa  
(Lehighton): 610-577-0555

Servicios de salud mental para pacientes  
ambulatorios:  
484-822-5703

YESS! programa: 484-822-5772



Escanee aquí para ver todos los  
Programas de salud mental de St. Luke's

Brought to you by

**St Luke's**  
Community Health

**St Luke's**  
Behavioral Health