SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

Las técnicas de distracción consisten en cambiar nuestra atención de una situación a otra para alivar el estrés.

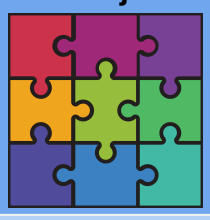
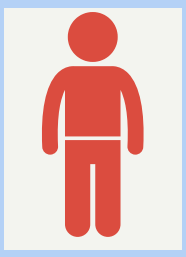
Las situaciones que generan estres o ansiedad por lo normal producen un circulo vicioso en donde una persona comienza a tener sintomas fisicos.

La persona normalmente malinterpreta y esto hace que la persona piense más en lo que está provocando el estrés o la ansiedad. Aquí es donde se repite el círculo, porque eso incrementa la intensidad de los síntomas físicos y nuestra reacción a la situación que lo está provocando.

Las técnicas de distracción nos ayudan a interrumpir este círculo vicioso y a enfocar nuestra atención en otra cosa para estabilizar nuestra mente y nuestros pensamientos.

Explora los siguientes videos y practica los ejemplos de distracción de esfuerzo bajo, medio y alto que tenemos disponible.

Video

Ejemplos de Esfuerzo Bajo	Ejemplos de Esfuerzo Medio	Ejemplos de Esfuerzo Alto
Utiliza estos ejemplos cuando consideres que necesitas algo fácil de hacer y que no requiere demasiado esfuerzo para despejar tu mente.	Utiliza estos ejemplos cuando consideres que necesitas algo entretenido, y que requiera de poca actividad física para despejar tu mente.	Utiliza estos ejemplos cuando consideres que necesitas algo complejo, elaborado, y estar activo físicamente para despejar tu mente.
Ver la television	**Lee un libro o haz un libro de acertijos.** 	**Sal a dar una vuelta (en carro, bicicleta, patines, etc.)**
Explora más ejemplos en el folleto de abajo.	**Explora más ejemplos en el folleto de abajo.** 	**Explora más ejemplos en el folleto de abajo.**

Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.