

SALUD MENTAL

INSTRUCCIONES DE TÉCNICA DE ANCLAJE 5-4-3-2-1

Comienza a practicar esta técnica cuando empieces a sentir los síntomas de la ansiedad.

1) Nombra **5** cosas que puedas ver a tu alrededor (una mesa, una silla, un poste de luz, o cualquier cosa).



2) Toca **4** cosas que puedas sentir su textura (la tela de la ropa que llevas puesta, la mesa que tienes enfrente e incluso tu propio cabello o piel).



3) Identifica **3** sonidos que puedas escuchar (la bocina de los autos, el runrún de la heladera, o el canto de los pájaros).



4) Encuentra **2** olores a tu alrededor (el perfume del ambiente, el café o mate que te preparaste, tu propio aroma corporal, o cualquier cosa que puedas oler).



5) Saborea (**1**) una cosa (un chocolate o un caramelo). Pero si no tienes nada de eso a la mano, concéntrate en el sabor que tiene tu boca (residuos del café, pasta de dientes, o el último bocadillo)



Mira el siguiente video que explica esta técnica:



Adultos



Niños



La información de este folleto es basada en la organización Psicologoscordaba.org.

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