

# SALUD MENTAL

## ACTIVIDADES DE ANCLAJE O "GROUNDING"

Las actividades de anclaje, mejor conocidas en inglés como "grounding techniques," sirven para reorientarnos hacia la realidad y ayudarnos a permanecer en el presente. Es decir, el aquí y el ahora. Significa estar consciente de quién eres, dónde estás, y de lo que está ocurriendo a tu alrededor en ese preciso momento. Estas actividades te pueden ayudar a controlar tu regulación emocional. Las actividades de anclaje requieren que tomemos medidas deliberadas para salir de los rincones más profundos de nuestra mente, ya sean recuerdos dolorosos o cualquier otra angustia.



El objetivo de las actividades de anclaje es comprometerte con tu alrededor, y usar tus sentidos para detener los malos pensamientos y regresar al presente. Requiere poco esfuerzo mental y la personalización te facilita tener un mayor éxito. Puedes practicarla en cualquier lugar en que la necesites. Recuerda tomar tu tiempo y disfrutar plenamente cada paso. Solo confía en tus sentidos.

Mira el siguiente video que explica las técnicas de anclaje:



Video	Niños

La información de este folleto es basada en la organización [Psicologoscordaba.org](http://Psicologoscordaba.org).

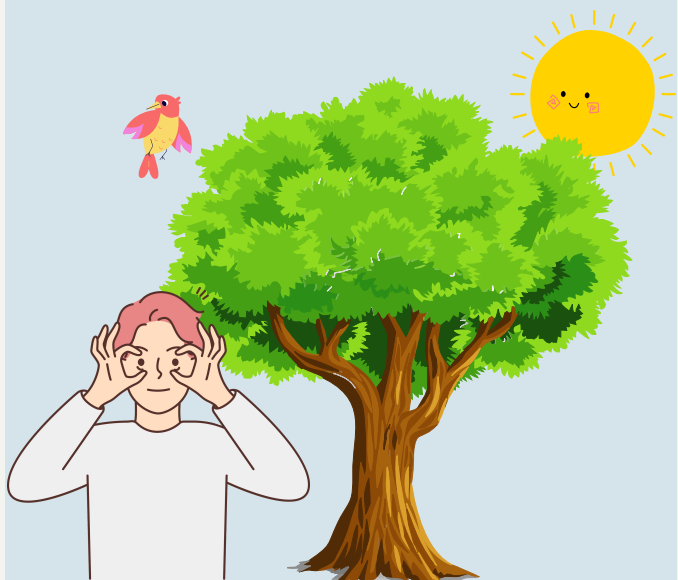
Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).

# SALUD MENTAL

## EJEMPLOS DE TÉCNICA DE ANCLAJE (GROUNDING)

### 1) Abre tus ojos.

Cerrar los ojos es algo que hace nuestro cuerpo para sentirse más cómodo durante los síntomas del estrés, pero en cuánto más los mantienes cerrados tus síntomas suelen empeorar. Abrir los ojos te ayudará a empezar a retomar el control de ti mismo.



### 2) Pon tus pies en el suelo.

Puede que te sientas más seguro y cómodo con los pies sobre algún objeto. Pero presionar los pies firmemente sobre el suelo, levantarte y estirarte te ayudará a regresar al momento presente.



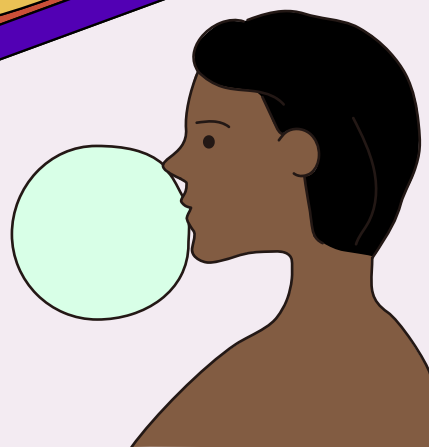
### 3) Práctica matemáticas.

Cuenta hacia arriba de 3 en 3 o de 7 en 7. O cualquier otra operación matemática que se te ocurra.



### 4) Mastica chicle de menta o canela.

Nota el intenso sabor y el poderoso aroma.



Si te es útil cualquiera de estas actividades, agrégalas a tu paquete de autoayuda.

La información de este folleto es basada en la organización [Beautyafterbruises.org](http://Beautyafterbruises.org).

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