

SAÚDE MENTAL

9 TÉCNICAS DE DISTRAÇÃO DE ESFORÇO REDUZIDO

Cantar ou usar uma superfície como um tambor.



Ver vídeos alegres no YouTube. Procurar por vídeos de comediantes, desafios de riso ou cachorrinhos.



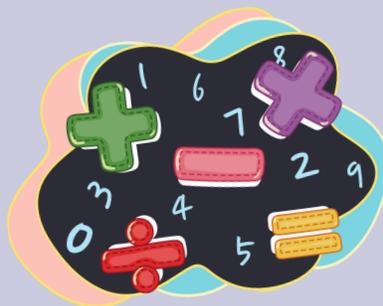
Comer um snack lentamente e degustar cada sabor.



Fazer um jogo de vídeo ou de tabuleiro.



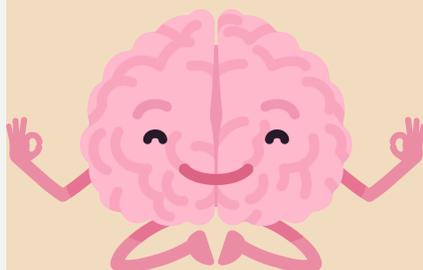
Resolver problemas de matemática.



Lavar o rosto / as mãos ou escovar os dentes.



Exercitar a imaginação.



Brincar com um animal de estimação.



Tentar rir sem sorrir.



Estas nove opções de distração são baseadas no blogue "Beleza Depois das Feridas - 101 técnicas de distração."

Para mais informações sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.