

## Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

# Kit de autocontrol

Puedes utilizar tus cinco sentidos para tranquilizarte y ayudarte a sobrellevar las emociones intensas. Utiliza la siguiente guía para crear tu propio kit de autocontrol.

Puedes llevar este kit contigo para que siempre tengas a mano lo que necesitas para manejar los sentimientos intensos.

5 sentidos	Algo que me calma o me relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
Vista		<ul style="list-style-type: none"><li>• Colores calmantes</li><li>• Un paisaje relajante</li><li>• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar</li></ul>
Oído		<ul style="list-style-type: none"><li>• Escuchar sonidos de lluvia o del mar</li><li>• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos</li><li>• Música alegre o relajante</li></ul>
Olfato		<ul style="list-style-type: none"><li>• Loción de manos con un aroma agradable</li><li>• Un pequeño frasco de perfume</li><li>• Una vela aromática</li></ul>
Gusto		<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina como goma de mascar, mentas</li><li>• Té</li></ul>
Tacto		<ul style="list-style-type: none"><li>• Un listón o tela suave</li><li>• Un pequeño pompón o cojín</li><li>• Una pequeña pluma</li><li>• Una pelota antiestrés</li><li>• Slime</li></ul>