



OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD MENTAL

Conéctese a tierra y siéntase más en control

Los tiempos difíciles pueden hacer que se sienta inestable. Practique la conexión a tierra 5-4-3-2-1 nombrando lo que sienta para volver su conciencia al presente.

- 5 cosas que puede ver
- 4 cosas que puede tocar
- 3 cosas que puede oír
- 2 cosas que puede oler
- 1 cosa que puede saborear

Use los sentidos para involucrar su cuerpo, mente o emociones y lograr mayor calma y equilibrio.



Escanee el código QR para visitar su sitio web de miembro y obtener más información.

