

## 1. Walk

Feel the sensations in your in your body as it moves. Feel your feet pressing into the ground



## 2. Push Against A Wall

Focus on the sensations of your muscles pushing



## 3. Look For Colors/Shapes

Option 1: Name 6 or more colors you see  
Option 2: Name 6 or more shapes you see  
Hint: You may repeat the same one if you see it in two places



## 4. Count Backwards

Count backwards from 10 or 20 while walking around



## 5. Drink A Beverage

Feel the sensations in your mouth throat and stomach



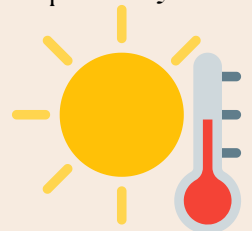
## 6. Touch Objects

What do the textures feel like?



## 7. Temperature

Notice the temperature on different parts of your body



## 9. Notice

Look at everything around you and notice which objects catch your attention ;name them



## 8. Listen For Sounds

Name all the sounds you can hear around you



## 10. Open Eyes

If you have tendency to close your eyes, open them gently. Keep them relaxed and open

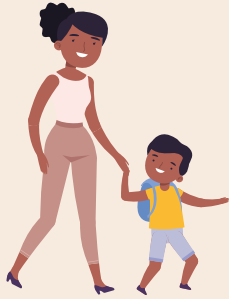


Adapted from: "Resiliency Help Now" Activities by Heidi Hanson at the Art of Healing Trauma Blog.



## 1. Caminar

Siente las sensaciones en tu cuerpo mientras se mueve. Siente tus pies presionando el suelo



## 2. Empuje contra una pared

Concéntrate en las sensaciones de tus músculos empujando



## 3. Busque colores/formas

Opción 1: Nombre 6 o más colores que vea  
Opción 2: Nombra 6 o más formas que ves  
Sugerencia: puede repetir la misma si ves en dos lugares



## 4. Cuenta hacia atrás

Cuenta hacia atrás desde 10 o 20 mientras caminas.



## 5. Bebe una bebida

Siente las sensaciones en tu boca, garganta y estómago.



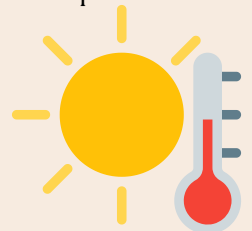
## 6. Toque Objetos

¿Cómo se sienten las texturas?



## 7. Temperatura

Nota la temperatura en diferentes partes de tu cuerpo.



## 9. Aviso

Mira todo a tu alrededor y observa qué objetos te llaman la atención; nómbralos



## 8. Escuche los sonidos

Nombra todos los sonidos que puedes escuchar a tu alrededor



## 10. Ojos abiertos

Si tiene tendencia a cerrar los ojos, ábralos suavemente. Manténgalos relajados y abiertos.



Adaptado de: Actividades "Resiliency Help Now" de Heidi Hanson en el blog Art of Healing Trauma.