

**LAS HABILIDADES BASICAS- The Community Resiliency Model  
Habilidades del Bienestar del Trauma Resiliency Model  
www.traumaresourceinstitute.com**

**Rastreo y Recursos**

**Poner atención a las sensaciones del bien estar mientras pensando sobre un recurso personal.**

Paso 1: Piensa en algo o en una persona que te da esperanza, paz o que te ayuda en momentos difíciles. Por unos segundos, piensa por todas las razones que este recurso te da esperanza, paz o te ayuda en momentos difíciles.

Paso 2: Mientras que piensas en este recurso, pon atención a los cambios dentro de tu cuerpo que son agradables o neutrales.

**Cimentación**

**Llamar atención a tu cuerpo en el presente.**

Paso 1: Encuentra una posición cómodo ya si es sentado, parado contra la pared o acostado en un sofá o el piso.

Paso 2: Traer atención a como tu cuerpo esta apoyado por la silla, pared, o el sofá/piso.

Paso 3: Traer atención a todos los lugares dentro de tu cuerpo que se sienten mas agradables o neutrales. Traer atención asta los mas pequeños lugares dentro de tu cuerpo que se sienten mejor. Permanece con las sensaciones que se siente mejor dentro de tu cuerpo.

**Ayuda Inmediata!**

**Cuando las sensaciones son demasiado grandes, Tu puedes:**

1. Abre tus ojos y mira alrededor del cuarto y nombra cinco colores.
2. Cuenta hacia atrás comenzando con 20.
3. Toma un baso de agua, jugo, o te.
4. Empuja tus manos contra la pared, poniendo atención a los movimientos en tus brazos y piernas o
5. Empuja tu espalda contra la pared, poniendo atención a los movimientos de tu cuerpo.
6. Pon atención a la temperatura del cuarto-esta frio, caliente o bien?
7. Camina dentro o afuera del cuarto y pon atención al contacto de tus pies con el piso o la tierra.
8. Camina dentro o afuera del cuarto y toca el superficie-esta duro, liso, rasposo o suave?
9. Hay un olor agradable en el cuarto o afuera?
10. VISITA el iChill App para Apple o para Droids [www.iChillapp.com](http://www.iChillapp.com) y escucha las habilidades.