

## Imaginería Relajante

1. Piense en un lugar que lo haga sentir seguro o feliz (p. ej., una habitación cómoda, la playa)
2. Examine cada uno de sus sentidos e imagínese como sería estar en su lugar seguro/feliz. Pregúntese... ¿Que veo en este lugar? ¿Que escucho? ¿Que huelo a mi alrededor? ¿Que puedo tocar?
3. Cierre los ojos y use su imaginación para ir a ese lugar relajante durante 5-10 minutos. Repita según sea necesario.

*Consejo:* Si nota que su mente comienza a dejar de pensar en su lugar seguro/feliz, eso está bien; simplemente redirija sus pensamientos hacia su lugar seguro/feliz.

*Variación de esta habilidad (para todas las edades):*  
“Se Acuerda Cuando...” – Piense en un recuerdo que lo haga sentir feliz. Repita los pasos 2 y 3 del ejercicio de imaginería.

**Cuando usar esta habilidad:** Use imaginación relajante cuando se siente abrumado, triste, o asustado.

**Como le ayuda esta habilidad:** Cuando toma unos momentos para pensar en todos los aspectos de un lugar que lo haga sentir seguro/feliz, comienza a sentir la comodidad y la relajación que siente cuando está en el lugar. Esta estrategia puede distraerlo de lo que lo molesta y puede reducir desafíos físicos que conlleva el estrés.

**¡Si quiere aprender más habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre una consulta con el equipo de psicología!**