

# FIRST AID ARTS

---

**MINI KIT DE HERRAMIENTAS**

PARA PRIMEROS AUXILIOS MENTALES Y EMOCIONALES

## PRIMEROS AUXILIOS PARA EL CORAZÓN

First Aid Arts utiliza una amplia gama de artes diferentes y enfoques basados en el cuerpo para cuidarse de sí mismo y de los demás en momentos de angustia y malestar. **Son los primeros auxilios para el bienestar mental y emocional de una persona.**



Este Mini Kit de Herramientas incluye nuestras Tarjetas de la Ventana de Tolerancia, siete Tarjetas de Respuesta y una Tarjeta de Red de Apoyo.

Esta es una pequeña muestra, de lo que incluimos como parte del Kit de Herramientas y del Manual de Respuesta de First Aid Arts distribuido en nuestros entrenamientos de Respuesta de Nivel I.

En esta época de incertidumbre, las cosas están cambiando rápidamente y tenemos que adaptarnos incluso cuando nos afligimos en múltiples niveles. Les invitamos a probar estas herramientas sencillas que pueden ayudarle a:

- Reconocer y expresar lo que usted siente
- Descubrir, qué lo lleva hacia una mayor tranquilidad y cuidado
- Aprender formas de mejorar su salud mental y emocional tanto a corto como a largo plazo

A medida que encuentre herramientas que funcionen para usted, siga añadiendo a este recurso, su kit de primeros auxilios para el corazón.

**Usted no tiene que ser un artista para usar First Aid Arts. Cada uno es creativo y la creatividad es curativa. El arte es medicina.**

## COMO USAR SUS TARJETAS DE RESPUESTA

### Preparar:

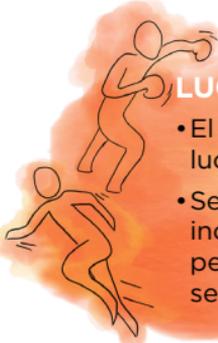
1. A lo largo del día, intente identificar dónde se encuentra usted en la escala de la Ventana de Tolerancia. Esto ayuda a desarrollar la conciencia de sí mismo.
2. En un momento de calma pruebe las Tarjetas de Respuesta. Estar familiarizado con las diferentes tarjetas puede ayudarle en un momento de estrés o de crisis, a responder de una manera eficaz. Lleve un registro de las tarjetas de respuesta que mejor le ayudan a estabilizarse. Las respuestas individuales a las tarjetas pueden variar. Use las que funcionen para usted o adáptelas para su bienestar. Si puede, practíquelas regularmente.
3. Complete su tarjeta de Red de Apoyo para tener acceso a importante información de contacto, durante una crisis.

### Responder:

1. Cuando usted sienta que se mueve hacia las zonas de lucha, huida o congelación, vea si puede identificar dónde se encuentra en la escala de la Ventana de Tolerancia.
2. Use una Tarjeta de Respuesta que lo ayude a moverse hacia arriba o hacia abajo y más cerca de su Ventana de Tolerancia, dependiendo de dónde se encuentre en la escala.
3. Después de probar la actividad, vea si ahora puede identificar en que parte de la escala se encuentra. Si necesita apoyo adicional, póngase en contacto con algún recurso en su Red de Apoyo.

# ZONAS DE RESPUESTA

Respondemos de una manera más eficaz al estrés cuando estamos equilibrados en nuestra Ventana de Tolerancia. Encontrarse en las zonas de lucha, huida o bloqueo son reacciones normales al estrés. ¿Qué es lo que usted siente cuando está en las diferentes zonas?



## LUCHAR O ESCAPAR

- El estrés envía al cerebro y al cuerpo a un modo de lucha o huida
- Señales de que está aquí: Energía desagradable alta, incapacidad para pensar y comunicarse claramente, pensamientos acelerados, corazón palpitante, sentimientos de ansiedad y miedo



## VENTANA DE TOLERANCIA

- El cerebro y el cuerpo están equilibrados
- Señales de que está aquí: Energía agradable comprometida, cuerpo y mente en equilibrio, acceso al lenguaje y entendimiento, capacidad de relacionarse con los demás, sentimientos de serenidad y conexión



## CONGELAMIENTO

- El estrés hace que el cerebro y el cuerpo se congelen
- Señales de que está aquí: Energía baja, se siente descompuesto, incapacidad para pensar y comunicarse claramente, apagado, emocionalmente adormecido, desconectado, sentimientos de tristeza

# ESCALA DE LA VENTANA DE TOLERANCIA

## ¿DONDE ESTA USTED EN LA ESCALA?

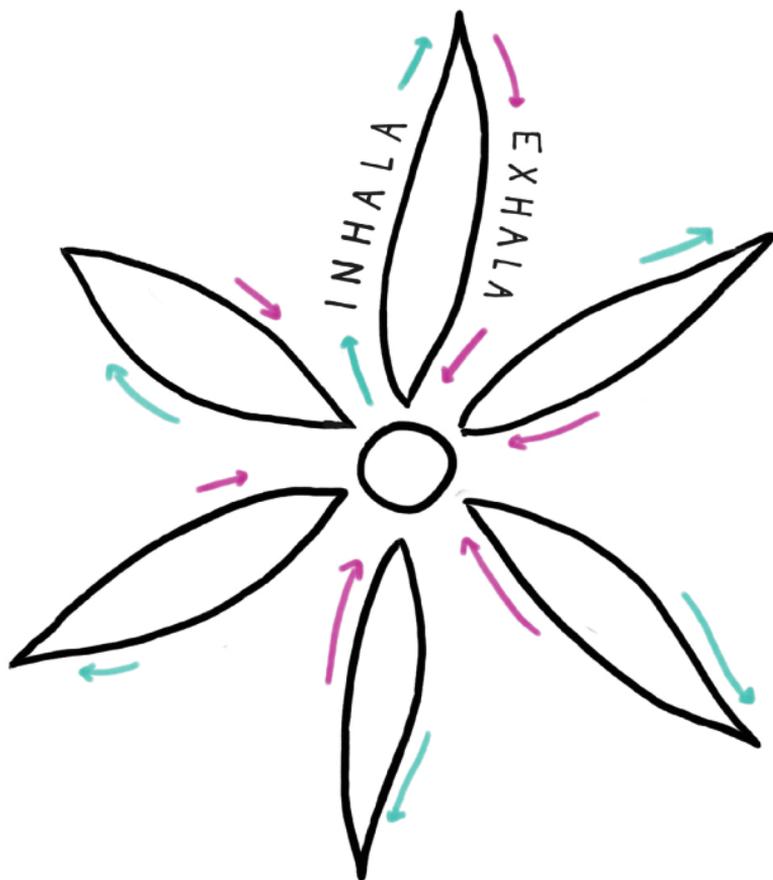
Es útil para controlar su salud física y emocional. A lo largo del día Intente identificar, dónde se encuentra en esta escala simple. ¿Qué hace que usted se mueva a diferentes zonas? Observe lo que lo acerca a la tranquilidad y a la sensación de bienestar.



## PRUEBE UNA TARJETA DE RESPUESTA

Observe si alguna de las Tarjetas de Respuesta le ayuda a acercarse a su zona de la Ventana de Tolerancia. Recuerde que las respuestas funcionan de forma diferente para cada persona y también pueden afectarle de una forma diferente en cada momento.

# RESPIRAR & DIBUJAR



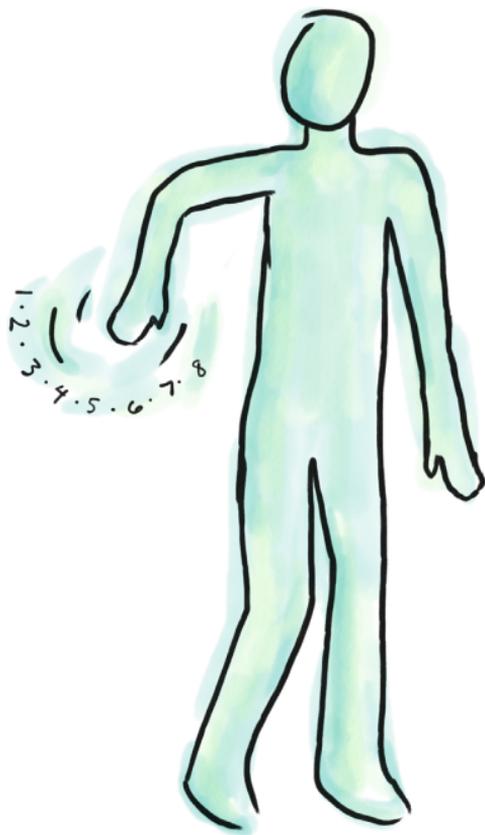
# RESPIRAR & DIBUJAR

- Dibuje cada elemento de una flor como acompañamiento de su inhalación y exhalación:
- Inhala y exhala mientras dibuja un círculo.
- Comience a dibujar los pétalos de la flor alrededor del círculo. Comenzando por el centro, inhale mientras dibuja el primer lado del primer pétalo. Pausa.
- Exhale mientras dibuja el lado correspondiente regresando al centro. Pausa.
- Continúe dibujando los pétalos de la flor mientras respira hacia adentro y hacia afuera. Puede dibujar la flor tan pequeña o tan grande como usted quiera. Permítase dibujar libremente y recuerde que no tiene que ser una obra maestra.
- Agregue capas adicionales de pétalos, hojas, enredaderas o tallos si lo desea. Usted podría incluso crear un jardín entero de flores o de plantas para la respiración. No se preocupe si pierde el enfoque en la respiración; puede volver a la respiración cuando lo recuerde.

## ¿Por qué ayuda esto?

Prestar atención a la respiración puede ayudar a regular el cuerpo y relajar el sistema nervioso. Combinar la respiración consciente con técnicas simples de dibujo puede profundizar el enfoque y ayudarnos a permanecer en el momento presente

# MOVIMIENTO



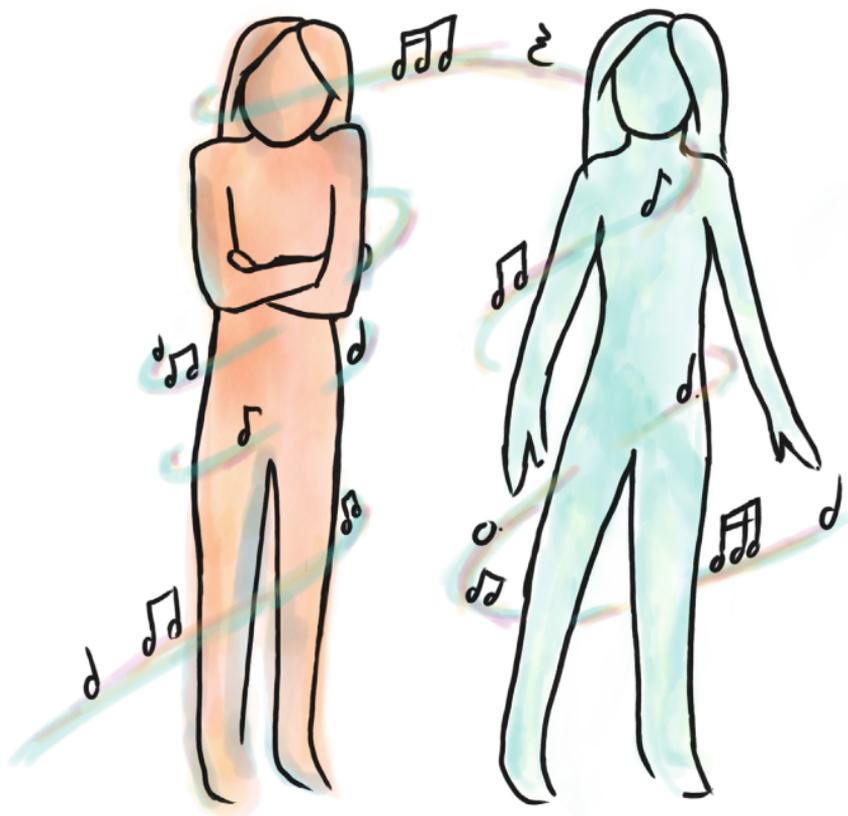
# MOVIMIENTO

- Cuente en voz alta hasta 8. A medida que cuenta, sacuda enérgicamente su mano derecha en cada conteo.
- Repita con la mano izquierda, luego con la pierna derecha y luego con la pierna izquierda.
- Repita todo el proceso pero esta vez contando en voz alta hasta 4.
- Repita, contando en voz alta hasta 2.
- Repita, contando en voz alta hasta 1.
- Puede hacer esto en cámara lenta o acelerando a medida que cuenta en forma regresiva.
- Puede hacer un sonido que represente la liberación o decir algo como: “Estoy a salvo”. : “Me voy a liberar.”

## ¿Por qué ayuda esto?

El estrés crea patrones de tensión muscular y activa las hormonas del estrés que pueden acumularse en nuestro cuerpo. Esta tensión y el estrés pueden ser liberados a través de una sacudida intensa. Contar en voz alta mientras hacemos esto compromete nuestro funcionamiento ejecutivo, lo que ayuda a integrar nuestro cerebro y el cuerpo.

# GIRAR ALREDEDOR DE LA MELODIA



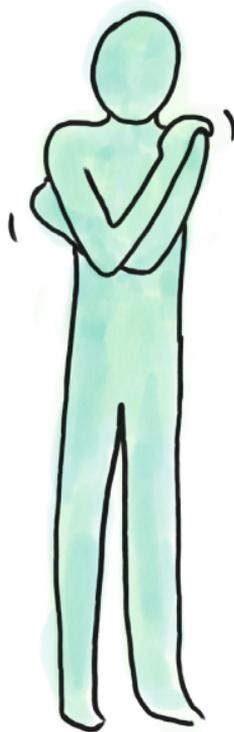
# GIRAR ALREDEDOR DE LA MELODIA

- Piense en una canción que pueda mejorar su estado de ánimo en 180 grados.
- Puede cantar la canción o imaginar que está escuchando esta canción. Fíjese cómo se siente.
- Escriba o dibuje una palabra, frase, símbolo o imagen que represente la esencia de esta canción

## ¿Por qué ayuda esto?

La música es una herramienta poderosa que puede cambiar nuestro sistema nervioso para que nuestro nivel de energía coincida con lo que necesitamos o queremos hacer. Cantar y tararear también puede calmar nuestro sistema nervioso y animarnos a respirar. Usar una canción que tiene asociaciones conocidas de placer o alegría y que activa los recuerdos de bienestar puede proporcionarnos un ancla que nos ayude a regularnos y a tranquilizarnos.

# MANTENER LA CALMA



## MANTENER LA CALMA

- Comience por sentarse o pararse en una posición que le resulte cómoda.
- Coloque su mano derecha sobre su hombro izquierdo (o sobre su corazón, metiendo sus dedos debajo de su axila) y envuelva su brazo izquierdo a través de su ombligo en un auto-abraza tranquilizante.
- En su Momento de Calma con los ojos abiertos o cerrados, respire un poco.

### ¿Por qué ayuda esto?

El Momento de Calma regula nuestro sistema nervioso para que podamos responder y ser eficaces al activar la autocompasión y proporciona una sensación de contención física y seguridad que ayuda a reducir la reactividad del sistema nervioso ante el dolor y las amenazas.

Cuando usted abraza a alguien, su cerebro produce una sustancia química que reduce el estrés (también conocida como la hormona de los abrazos o la Oxitocina). ¡Abrazarnos a nosotros mismos puede tener el mismo efecto!

# COLOREAR O GARABATEAR



# COLOREAR O GARABATEAR

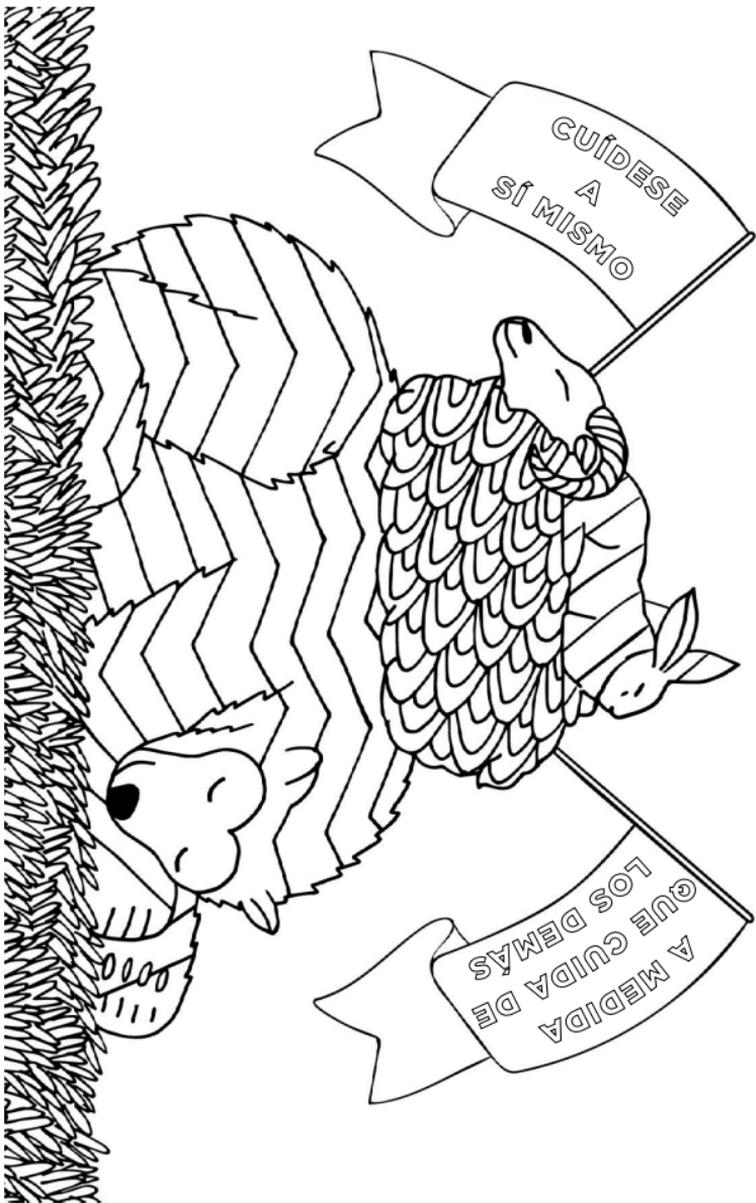
- Si puede, colorea las páginas proporcionadas al menos durante 15 minutos.
- Si está disponible, escuche música relajadora o inspiradora o intente colorear al ritmo de los sonidos que le rodean.
- Preste atención a su propia respiración mientras colorea..

## ¿Por qué ayuda esto?

El colorear aumenta y agudiza la conciencia para que podamos enfocarnos y apoyar la regulación del sistema nervioso a través de la acción repetitiva rítmica que puede ayudar a disminuir la ansiedad. El cerebro y el cuerpo tardan aproximadamente 15 minutos en calmarse a través de una acción reguladora, como colorear.



"CUIDESE" POR SCOTT ERICKSON



## CANTE UNA CANCION RELAJANTE



# CANTE UNA CANCION RELAJANTE

- Cante o tararee una canción relajante con respiraciones largas y profundas.
- Pruebe cantar estas letras de dos canciones diferentes:
  1. Estoy aquí y soy fuerte,  
Respire,  
Y canto esta canción,  
Cada día estoy más fuerte,  
Todo estará bien
  2. Cuando inhalo,  
Inhala paz,  
Cuando exhalo,  
Exhala amor  
Inhala, exhala,  
Inhala, exhala
- ¿Qué otras canciones relajantes conoce?
- Si es posible, tararee y cante con otros.

## ¿Por qué ayuda esto?

Cantar y tararear puede calmar nuestro sistema nervioso y nos anima a respirar. El canto puede reducir los niveles de cortisol relacionados con el estrés, y libera sustancias químicas como la dopamina y la serotonina que ayudan a regular nuestro estado de ánimo y nos conectan con sentimientos de recompensa y bienestar.



# MANO DE RECURSOS



# MANO DE RECURSOS

- Trace su mano en un pedazo de papel. Dibuje, escriba, haga combinaciones o pinte en respuesta a las siguientes instrucciones.
  - YO TENGO: Llene los dedos con nombres, números de teléfono, símbolos, imágenes o palabras de personas, lugares, animales y cosas a las que pueda llamar o en las que pueda confiar para obtener apoyo, o que le ayuden a sentirse seguro y conectado. Estos pueden incluir 911 o líneas de crisis internacionales.
  - YO SOY: Rellene la parte superior de la palma de su mano con cosas de las que se sienta orgulloso. Estos pueden ser valores, fortalezas, rasgos de personalidad, creencias, áreas de crecimiento, recursos culturales o espirituales.
  - YO PUEDO: Llene la parte inferior de la palma de la mano con cosas que usted puede hacer, incluyendo habilidades, destrezas o cosas que está aprendiendo. Los ejemplos incluyen tareas diarias como levantarse de la cama por la mañana, expresar las emociones apropiadamente, pedir ayuda, hacer ejercicio.
  - LO HARE: Llene la muñeca de su mano con las cosas que usted hace para sentirse reconfortado y para cuidarse a sí mismo.
- Decore la página. Puede consultarlo siempre que necesite un recordatorio de los recursos que tiene a su disposición.

## ¿Por qué ayuda esto?

La creación de una representación visual de los recursos disponibles proporciona una herramienta tangible para la autorregulación. El proceso de creación involucra las cualidades kinestésico-sensoriales de la creación artística que pueden calmar el sistema nervioso y ayudar a regular las funciones cerebrales inferiores, como la frecuencia cardíaca y la respiración.

## RED DE APOYO

**Contacto en caso de emergencia:**

**Amigo(s) de confianza:**

**Contacto que no sea de emergencia:**

**Recursos Médicos:**

**Líder/Mentor Religioso o Espiritual:**

**Centro Comunitario de Salud Mental:**

**Terapeuta Local o Psicólogo:**

**Otros:**

# APRENDA MÁS

## APOYO

- Para utilizar este kit de herramientas se pueden encontrar recursos adicionales en: [es.firstaidarts.org/toolkit-support](https://es.firstaidarts.org/toolkit-support)

## ENTRENAMIENTO

- Para aprender por sí mismo cómo usar las artes como antídoto para el trauma, conviértete en un Socorrista de First Aid Arts. Visite [es.firstaidarts.org/events](https://es.firstaidarts.org/events)

## VISITE NUESTRA TIENDA

- Ordene nuestro paquete completo de Tarjetas de Respuesta (16 actividades basadas en las artes), herramientas para la creatividad y la regulación, y artículos de distracción en nuestra tienda en: [es.firstaidarts.org/shop](https://es.firstaidarts.org/shop)



KIT DE CAMPO DE ARTE: Diseñado para que seas creativo dondequiera que estés. Contiene un block de dibujo, pincel, lápices de acuarela y más.

MINI KIT DE FIRST AID ARTS

# DAR FRUTO DE LO APRENDIDO

## DAR

- Cuando usted da, proporciona herramientas de First Aid Arts y entrenamiento a las personas que trabajan en las primeras líneas de crisis y traumas en todo el mundo.

Visite [es.firstaidarts.org/give](https://es.firstaidarts.org/give)

- El corazón de nuestra misión es hacer que nuestros recursos sean accesibles a los menos atendidos y más necesitados. ¡En los últimos diez años hemos entrenado **a más de 800 personas en más de 50 países!**



DR Congo, 2015



Seattle, WA, 2017



Jordan, 2019

## COMPARTIR

- ¿Fue útil este Mini Kit de Herramientas? Comparte el enlace con tus amigos, familiares y colegas: [es.firstaidarts.org/covid-19](https://es.firstaidarts.org/covid-19)
- Conéctese con otros en línea, compartiendo cómo es que estas herramientas de First Aid Arts fueron útiles para usted y su comunidad [@FirstAidArts](https://twitter.com/FirstAidArts).
- Use hashtags [#firstaidartstoolkit](https://twitter.com/hashtag/firstaidartstoolkit) & [#lovecreatively](https://twitter.com/hashtag/lovecreatively)
- Al difundir la información, está dando a más gente acceso a herramientas simples y accesibles para la salud mental y emocional.

*First Aid Arts es una organización sin fines de lucro 501(c)(3),  
# 37-1559826. Todos los donativos son deducibles de impuesto*



## MINI KIT DE HERRAMIENTAS DE FIRST AID ARTS

Abril 2020 • © 2020 First Aid Arts • Todos los derechos reservados • Seattle, WA, USA

Por favor, tenga en cuenta: Este kit de herramientas de First Aid Arts es GRATUITO y para uso personal solamente. No lo utilice para reventa/fines de lucro o en ninguna forma comercial.

**Para obtener más información sobre el Kit de Herramientas de First Aid Arts, o si tiene preguntas o historias sobre la implementación, por favor contáctenos.**

**Email: [info@firstaidarts](mailto:info@firstaidarts) • Social: [@firstaidarts](https://www.instagram.com/firstaidarts)**

*First Aid Arts no asume ninguna responsabilidad por daños que resulten del uso de esta información. Toda la información proporcionada en este material es para propósitos educativos e informativos solamente y no tiene la intención de proveer consejería de trauma, terapia, terapia de artes expresivas/creativas, u otros servicios de salud mental. Por favor, evalúe si necesita información o capacitación adicional y si fuese su caso, solicite la orientación de un profesional competente.*

### Referencias:

*VENTANA DE TOLERANCIA: Siegel, Daniel J. (1999). La Mente en Desarrollo: Cómo las Relaciones y el Cerebro Interactúan para Dar Forma a Lo Que Somos. Nueva York: Guilford Press*

*Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006). El trauma y el Cuerpo: Un enfoque sensorio motor de la psicoterapia. Nueva York: W. W. Norton & Company, Inc.*

*CANTE UNA CANCIÓN RELAJANTE: Canción encontrada en Baggerly, Jennifer N. 2006. Preparar a los terapeutas de recreación para la respuesta en caso de desastre: Principios y prácticas. International Journal of Play Therapy 15:59-81.*

*MANO DE RECURSOS: Adaptado de "La Mano Resistente" desarrollado por la Dra. Vivian Nix-Early para el trabajo de BuildaBridge con niños y jóvenes y la "Mano Segura" en Malchiodi, C.A., Editor. Intervenciones Creativas con Niños Traumatisados. The Guilford Press, 2008. cap. 12*



---

USTED HACE EL MUNDO MAS

**HERMOSO**