



Grounding Techniques

PURPOSE //////////////////////////////////////

- Have your child practice grounding techniques, which helps them return to the present and re-focus on their surroundings.

OBJECTIVE //////////////////////////////////////

- Reduce stress and anxiety

INSTRUCTIONS //////////////////////////////////////

Materials

- Printed worksheet for wall, board, fridge, bedroom, etc.

Application

- Print the full worksheet and place it somewhere in your home where it is in sight.
- If your child is feeling overwhelmed or anxious, have them use all 5 senses and locate items that are close by
 - 5 items they see
 - 4 items they can touch
 - 3 items they can hear
 - 2 items they can smell
 - 1 item they can taste

Let us know how the activity goes!

We'd love to hear from you or receive pictures or tag us on social media:



@ErikasLH



@ErikasLH



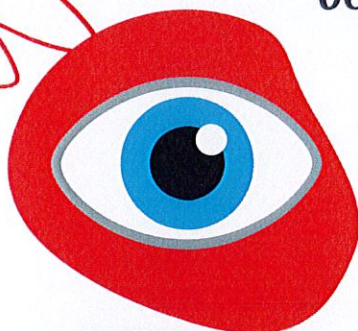
erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse



Next time you feel anxious or overwhelmed,
take a breath and give this a try.



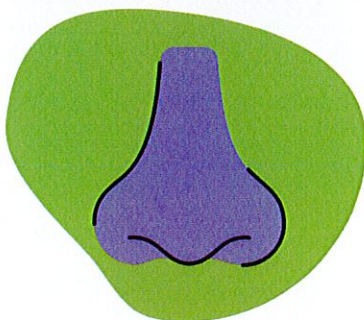
5 THINGS YOU CAN SEE



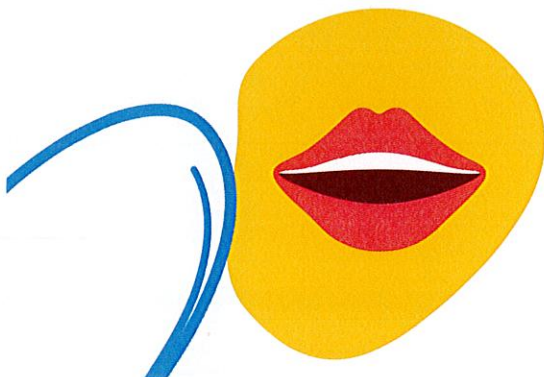
4 THINGS YOU CAN TOUCH



3 THINGS YOU CAN HEAR



2 THINGS YOU CAN SMELL



1 THING YOU CAN TASTE



Técnicas para poner los pies sobre la tierra

FINALIDAD //////////////////////////////////////

- Haga que su hijo practique la conexión a tierra, lo que le ayudara a volver al presente y volver a concentrarse a su entorno.

OBJETIVO //////////////////////////////////////

- Reducir el estrés y la ansiedad

INSTRUCCIONES //////////////////////////////////////

Materiales

- Hoja de ejercicio impresa para la pared, pizarra, nevera, dormitorio, etc.

Aplicación

- Imprima la hoja del ejercicio completa y colóquela en algún lugar de su casa donde esté a la vista.

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



@ErikasLH



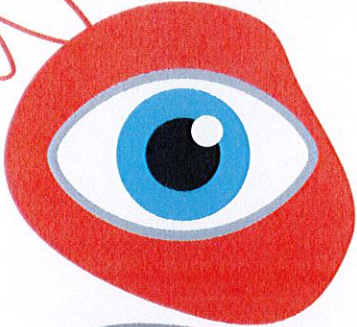
erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse



La Próxima vez que te sientas ansioso/a,
respira y nombra lo siguiente



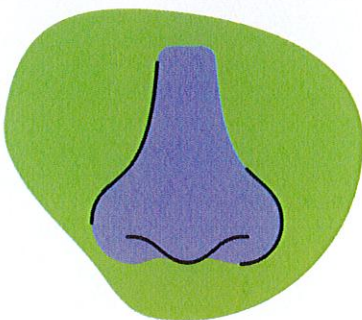
5 COSAS QUE PUEDES VER



4 COSAS QUE PUEDES TOCAR



3 COSAS QUE PUEDES ESCUCHAR



2 COSAS QUE PUEDES OLER



1 COSA QUE PUEDES SABOREAR