



MindBridge Keys

D.A.R.T.E - MI KIT PERSONAL para automanejarme

D = DATE PERMISO

¿Qué emoción estoy sintiendo? (cansancio, impotencia, enojo, frustración..)

¿Cómo la expresaré considerando a los demás? (No debo reprimirla)

¿Qué haré una vez la he expresado? (es importante no quedarse atado)

A = ACEPTA

¿Qué puedo hacer para aceptar mis emociones y la situación en que me encuentro?

Me detengo y respiro conscientemente por unos minutos. ¿Cómo me siento ahora?

¿Qué es importante para mí, los míos y la comunidad? En eso me enfocaré.

R = REALIZA (haz)

¿Qué actividades me hacen sentir bien? Sacaré tiempo para realizarlas.

¿Cómo estructuraré mis tareas para organizarme? ¿Cómo lo cumpliré?

¿Qué tareas hará cada miembro de la familia? ¿Cuál será la recompensa?

T = TOMA

¿Cuándo me tomaré breaks y qué hare durante ellos? Descansaré más.

¿Cómo puedo asegurarme de moverme, comer saludable y tomar agua?

¿Cómo puedo mostrar empatía/consideración a mi pareja/hijos/a mí mismo?

E = EVITA

¿Qué haré para evitar el exceso de información y visitar a las redes sociales?

¿Qué haré para evitar querer controlar lo que pasa a mi alrededor?

¿Cómo puedo evitar resistirme a los cambios y a mi nueva realidad?
