

3-Mayo - 2024

Prácticas de Ayuda Inmediata.

Estrategia uno: Toma un vaso de agua lentamente. Siente el agua en la boca y la garganta.

Estrategia dos: Nombra seis colores que veas alrededor. ¿Qué sensaciones notas? ¿Son agradables o neutras?

Estrategia tres: Mira alrededor de la habitación y observa lo que llama tu atención. ¿Qué sensaciones notas?

Estrategia cuatro: Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la habitación.

Estrategia cinco: Toca un mueble o una superficie cerca de ti. Observa su temperatura y textura.

Estrategia seis: Junta y presiona tus palmas firmemente o frótalas hasta que se calienten.

Estrategia siete: Nota tres sonidos dentro de la habitación y tres sonidos fuera.

Estrategia ocho: Camina por la habitación. Nota la sensación de tus pies en el suelo.

Estrategia nueve: Empuja suavemente tus manos o tu espalda contra una pared o puerta.

14/ Junio / 2024

(7)

Nota tres sonidos dentro de la habitación y tres sonidos fuera.

Dentro ¿Qué sensaciones noto?

- Ninguna
- ¿Son agradables, desagradables o neutras?

Fuera Neutras

- Voces
- Pasos
- Carros

(8)

Camina por la habitación. Nota la sensación de tus pies en el suelo.

¿Qué sensación notas?

~~Agradable~~ - Camino poniendo todo el pie.

¿Son agradables, desagradables o neutras?

Agradable

(9)

Empuja suavemente tus manos o tu espalda contra la pared o puerta.

¿Qué sensación notas?

Ninguna

Me gusta más con las manos en la pared.

¿Fue agradable, desagradable o neutra?

Neutra