

# Prácticas de ayuda inmediata

1 Toma un vaso de agua lentamente. Siéntete el agua en la boca y garganta.

2 Nombra seis colores que veas al rededor.

3 Mira alrededor de la habitación y observa lo que llama tu atención.

4 Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la habitación.

5 Toca un mueble o una superficie cerca de ti. Observa su temperatura y textura.

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

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

9 Empuja suavemente tus manos o tu espalda contra una pared o puerta.

6 Junta y presiona tus Palmas firmemente o frótalas hasta que se calienten.

# Prácticas de Ayuda Inmediata.

¿Qué sensaciones notas?

¿Son agradables, desagradables o neutras?

① Tranquilidad, relajación

Agradables

② Paz

Neutras

③ Ninguna

Neutras

④ Estrés, mareos

Desagradables

⑤ Incomodidad

Desagradables

⑥ Tranquilidad, atención

Agradables

⑦ Estrés

Neutras

⑧ Relajación, tranquilidad, frescura

Agradables

⑨ Relajación, tranquilidad

Agradables.