

# Prácticas de ¡Ayuda Inmediata!

Scribe

## Estrategias

UNO

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

DOS

Nombra seis colores que veas alrededor

TRES

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

CUATRO

Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la habitación

CINCO

Toca un mueble o superficie cercana

Seis

Junta y presiona tus palmas firmemente

SIETE

Nota tres sonidos dentro de la habitación y tres fuera

Ocho

Camina por la habitación

NUEVE

Empuja suavemente tus manos contra una pared o puerta.

## ◦ Estrategia 1

- ¿Qué sensaciones notas?

Se siente refrescante, tranquilo

- ¿Son agradables, desagradables o neutras?  
agradable

## ◦ Estrategia 2

◦ Café

◦ Rosa

◦ Verde

◦ Azul

◦ Blanco

◦ Ladrillo / rojo

- ¿Qué sensación notas?

- Tranquilidad al buscar los colores

- ¿Son agradables, desagradables o neutras?

- agradables

## ◦ Estrategia 3

◦ Suelo, tiene diferente patrón

- ¿Qué sensación notas?

- Estrés al ver que no sigue un patrón

- ¿Son agradables, desagradables o neutras?

- desagradables

## ◦ Estrategia 4

- ¿Qué sensación notas?

miedo, desconfianza

- ¿Son agradables, desagradables o neutras?

- desagradable

Viernes 14 junio del 2024

Scribe

### ◦ Estrategia 5

- ¿Qué sensación notas?
  - fresco

◦ ¿Es agradable, desagradable o neutra?

- neutra

### ◦ Estrategia 6

- ¿Qué sensación notas?  
hormigueo, como se crea o crece el calor
- ¿Son agradables, desagradables o neutras?  
agradable

### ◦ Estrategia 7

- ima      ◦ autos
- Pasos    ◦ pajaros
- Voces    ◦ aire

- ¿Qué sensación notas?
  - Calma al centrar mi atención
- ¿Son agradables, neutras o desagradables?
  - agradables

### ◦ Estrategia 8

Camino talón -  
punta en línea  
recta, (siguiendo  
una línea)

- ¿Qué sensación notas?
  - Calma al ver que camino en línea recta, sin salir
- ¿Son agradables, neutras o desagradables?  
agradable.

## o Estrategia 9

- ¿Qué sensaciones notas?  
incomodidad, dolor
- ¿Son agradables, desagradables o neutras?  
desagradables
- ¿Cuál prefieres?  
ninguna.