

# PRACTICAS DE AYUDA INMEDIATA

## ESTRATEGIA UNO

### TOMAR UN VASO DE AGUA

No pasar el que percibes conforme pasa el agua por la boca y la garganta  
¿Qué sensaciones se perciben?  
siento fresco y relajado

## DOS

### NOMBRAR SEIS COLORES QUE SE OBSERVAN AL REDEDOR

rosa  
azul  
blanco  
verde  
negro  
morado

que sensaciones se perciben?  
fue una sensación neutra

## TRES

Mirar alrededor de la habitación y observar lo que llama la atención  
El llavero de mi compañera por los bonitos

## CUATRO

cuenta hacia atrás desde diez mientras caminas por la habitación  
no me gusto por que estaba mas concentrada en que numero seguia

## CINCO

Toca una superficie cerca de ti y observa su temperatura y su textura  
me gusta detenerme a identificar las distintas texturas de los objetos



# PRACTICAS DE AYUDA INMEDIATA



SEIS

junta y presiona tus palmas de las  
manos hasta que se calienten  
no me gusta la sensación de la  
manos calientes



SIETE

Nombrar tres sonidos dentro de la  
habitación y tres sonidos fuera  
me gusto detenerme a escuchar pero me  
estreso un poco no identificar los  
sonidos de afuera



OCHO

Camina por la habitación y nota la  
sensación en tus pies  
me gusto caminar y detenerme a  
identificar cada uno de mis sentidos



NUEVE

Empuja suavemen tus manos o  
espalda contra la pared  
me gustó hacerlo de ambas maneras

