

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 las 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

