

## Prácticas de ayuda inmediata

Scribe

### Estrategia uno

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

¿Qué sensación notas? El pasar del agua por la garganta caliente

¿Son agradables, desagradables o neutros? neutros

### Estrategia dos

Nombre seis colores que veas alrededor

Azul Blanca

rojo negro

café rosa

¿Qué sensación notas?  
nada

¿Es agradable, desagradable o neutros? neutros

### Estrategia tres

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

¿Qué sensación notas? Me relaja, relajo los ojos

¿Es agradable, desagradable o neutros? agradable

