

ESTRATEGIAS DE AYUDA INMEDIATA

Estrategia uno

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

¿Qué sensación notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

Estrategia dos

Nombra seis colores que veas alrededor.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son desagradables, agradables o neutras?

Estrategia tres

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

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

Estrategia cuatro

Cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la habitación.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

Estrategia cinco

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

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

Estrategia seis

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

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

Estrategia siete

Nota tres sonidos dentro de la habitación y tres sonidos afuera.

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

Estrategia ocho

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

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

Estrategia nueve

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

¿Qué sensaciones notas?
¿Son agradables, desagradables o neutras?

Estrategia diez

Sea lo que elijas, nota tus sensaciones corporales mientras lo haces.