

Prácticas de

Prácticas de

DÍA	MES	AÑO
3	Mayo	24

ayuda



inmediata

• Las prácticas de ayuda inmediata son acciones simples y rápidas que puedes practicar para traer tu cuerpo, mente y atención al momento presente.

• Estas ayudan a construir la memoria muscular para que la habilidad este disponible cuando lo necesites.

• Tomar agua lentamente

• Nombrar 6 colores que ves

• Buscar algo que llame tu atención

• Contar hacia atrás desde 10 mientras caminas



• Tocar un mueble y observar su textura y temperatura

• Juntar y presionar las palmas

• Identificar 3 sonidos dentro y fuera del salón



• Caminar



Norma

17/Mayo/2024

①

¿Qué sensaciones notas?

Sensaciones frescas

¿Son agradables, desagradables o neutras?
neutras

②

¿? Azul, morado, negro, blanco, verde, rosa

- Concentración

- Neutras

③ El cuaderno de Liz

- Concentrada y curiosidad

- Neutro



④

-relajación

- neutras

⑤

La temperatura recorre por la

mano

- neutras

⑥

cosquillas

- neutras

7

- El aire, voces, sillas

- Voces, personas caminando, ~~carros~~ puertas.

- Concentración y sueño.

- Neutras.

8

- Concentración y relajación

- Neutras.

9

- Como si mi cuerpo descansara

- neutras

- Con las dos técnicas me justo.

me pueden servir la 9 y 3.