

## "Prácticas de ayuda inmediata"

**Estrategia 1:** Toma un vaso de agua lentamente, siente el agua en la boca y garganta, ¿qué sensaciones notas? ¿son agradables y desagradables o neutras?

Que el agua de la escuela tenía un sabor muy raro, no fue agradable.

**Estrategia 2:** Nombra seis colores que veas alrededor, ¿qué sensaciones notas? ¿son agradables, desagradables, o neutras?

Rajo, verde, café, negro, blanco, azul. son agradables.

**Estrategia 3:** Mira alrededor de tu habitación y observa lo que llama tu atención, ¿qué sensaciones notas? ¿son agradables, desagradables o neutras?

Mi closet me llama la atención ya que aun tiene sudaderas en tipo de calor, desagradable.

**Estrategia 4:** cuenta hacia atrás desde 10 mientras caminas por la habitación, ¿qué sensaciones notas? ¿son agradables, desagradables o neutras?

tengo una sensación de caerme, fue desagradable ya que me causo un poco de inseguridad.

**Estrategia 5:** Toca un mueble o una superficie cerca de ti, ¿son agradables, desagradables o agradable.

**Estrategia 6:** junta y presiona tus Palmas firmemente e fríalas hasta que se calienten, senti la sensación de caliente y me fue desagradable ya que ~~no me gusta~~ no me gusta y senti un cosquilleo

Fue agradable ya que me concentre para

Escuela Poder escuchar.

Dentro = Aire, movimiento de plumas, sillas

Fuera = pajaros, Puerta, risas, personas hablando.

Estrategia 7 = Nota tras sonidos dentro de la habitación y tres sonidos fuera.

Dentro = Música, abanico, televisión

Fuera = Pajaros, carros, música.

Estrategia 8 = camina por la habitación nota la sensación de tus pies en el suelo.

- Desagradable ya que no me gusta estar descalza o sin calcetines.

Estrategia 9 = empuja suavemente tus manos a tu espalda contra una pared o puerta, un impulso que hago con mis manos y mi espalda se pega más hacia la pared.

Escuela

- Senti que me estaba concentrando para notar como caminaba, fue agradable caminar en el pasillo.

- me gusto con las dos formas que

lo hice ya que me relaje un poco

me agrado porque me sentia un poco

cansada.