

## > 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, desagradables o neutras.

Neutra

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

Neutra

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

Agradables.

**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 textura y temperatura.

Neutra

**Estrategia seis** = junta y presiona tus palmas firmemente o frótalas hasta que se calienten.

Agradable porque tenía frío

**Estrategia siete** = Nota tres sonidos dentro de la habitación y tres sonidos fuera.

Fuera = pájaros, carros, puertas, personas hablando  
Dentro = el aire del clima, la puerta, personas escribiendo.

Estrategia ocho = Camina por la habitación, nota la sensación de tus pies en el suelo.  
Neutra.

Estrategia nueve = empuja suavemente tus manos o tu espalda contra una pared o puerta.  
desagradable.

2. blanco, café, negro, verde, azul, amarillo

Estrategia 7 = lo que senti fue concentración al tratar de escuchar fue una sensación desagradable porque no podía escuchar bien.

Estrategia 8 = senti una sensación neutra

Estrategia 9 = fue una sensación un poco desagradable al aplicar fuerza con el cuerpo, pero me gustó más empujar con la espalda.