

### Estrategia 1

- \* Refresco mi garganta
- \* Agradables

### Estrategia 2

- \* Rosa, café, gris, negro, morado, verde
- \* Neutra

### Estrategia 3

- \* Soy más consciente de las personas y sonidos
- \* Neutra

### Estrategia 4

- \* El movimiento de mi cuerpo
- \* Neutra

### Estrategia 5

- \* La textura de los muebles
- \* Neutra

NOMBRE: Prácticas de

DIA MES AÑO

FOLIO

TEMA: ayuda inmediata

## Estrategia 6

\* ¿Qué sensaciones notas?

Mis manos se sienten calientes y cosquillean

\* ¿Son desagradables, agradables o neutras?  
Agradables

## Estrategia 7

Dentro: sillas, hojas, lápices.

Fuera: puertas, pasos, aire, pájaros, voces.

\* ¿Qué sensaciones notas?

Me siento muy consciente de mi cuerpo y lo que hago.

\* ¿Son desagradables, agradables o neutras?  
Neutras.

## Estrategia 8

\* Camino talón punta, se sintieron pasos suaves.

\* Agradables.

## Estrategia 9

\* De frente siento como se estira mi cuerpo  
De espalda siento la textura de la pared.

\* De frente sensación agradable  
De espalda sensación desagradable.