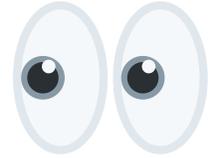


# Técnica 5-4-3-2-1

Instrucciones: Esta hoja de trabajo es para ti. Presta atención a las cosas que te rodean utilizando tus cinco sentidos. Escríbelas aquí con tus padres:

5 cosas que puedas ver como la computadora, el escritorio, etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



4 cosas que pueda tocar, como tu ropa, los zapatos, tus dedos, el piso, etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_



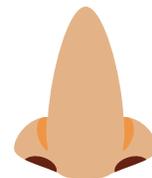
3 cosas que puedas escuchar, como el viento afuera de tu casa o alguien hablando a lo lejos. Si no te encuentras nada, ¡ve y busca!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



2 cosas que puedas oler, algo así como tu ropa. Puedes moverte por ahí para encontrar algo de ser necesario. ¡La cocina tiene muchas cosas para oler!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



1 cosa que puedas saborear, como algo que comiste o tomaste hace algún momento. Si no encuentras nada, ¡podrías intentar con el sabor a nada!

1. \_\_\_\_\_

