



# Despeja Las Nubes



## 1. ¿Cómo usas Despeja Las Nubes?

¡Practica, luego haz un dibujo de ti usando la estrategia!

1. Imagina que los sentimientos pesados son nubes oscuras en el cielo. 

2. Empuja las nubes oscuras y di la rima:

Empuja las nubes,  
Hasta que el cielo esté despejado.  
Aleja los pensamientos pesados,  
Y que el sol brille claro.



3. Sigue empujando hasta que el sol brille. 

## 2. ¿Cómo te sientes después de usar Despeja Las Nubes?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



## 3. ¿Cuándo podría usar Despeja Las Nubes para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.