



# Dale Un Giro



## 1. ¿Cómo usas Dale Un Giro?

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

1. Imagina una ruleta con muchos sentimientos diferentes.



2. Fíjate en qué sentimiento está tu ruleta ahora.



3. Gira la ruleta a un punto diferente y piensa en cómo te sientes.

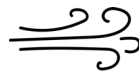


4. Sigue girando hasta que encuentres un punto en el que te sientas mejor.



## 2. ¿Cómo te sientes después de usar Dale Un Giro?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



## 3. ¿Cuándo podría usar Dale Un Giro para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.