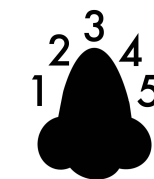
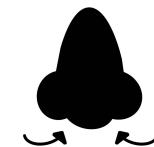




Respiración Abdominal



- 1) Pon tus manos sobre tu barriga.
- 2) Respira profundamente para llenar tu barriga de aire.
- 3) Aguanta la respiración y cuenta hasta 5.
- 4) Suelta lentamente todo el aire.





Sacúdete Las Molestias



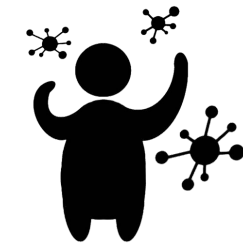
1) Imagina que los pensamientos o sentimientos pesados son como molestias.



2) Imagina que esas molestias están pegados por todo tu cuerpo.

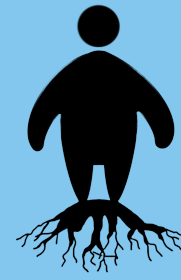


3) Mueve todo tu cuerpo para sacudirte las molestias.





Tocar Tierra



- 1) Quédate de pie o sentado muy quieto.
- 2) Planta los pies en el suelo.
- 3) Aprieta los músculos con fuerza y cuenta hasta 5.
- 4) Deja de apretar y suelta un suspiro grande.

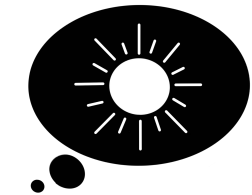




Calmo Mi Mente



- 1) Imagina un lugar donde te sientas feliz y relajado.
- 2) Piensa en lo que puedes ver, oír, oler y tocar cuando estás allí.
- 3) Pretende estar allí hasta que sientas el chillax en tu cabeza.





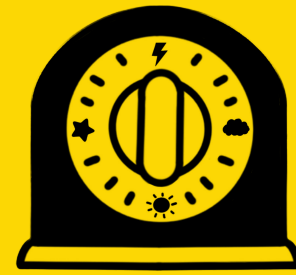
Flota Tu Barco

- 1) Imagina que estás en un barco.
- 2) Imagina que tus sentimientos pesados son como rocas que hacen que tu barco empiece a hundirse.
- 3) Escribe o dibuja cada sentimiento pesado en un papel.
- 4) Arruga cada papel para formar una roca.
- 5) ¡Tira las piedras a la marea para hacer flotar tu barco!





Dale Un Giro



- 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.





Despeja Las Nubes



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.





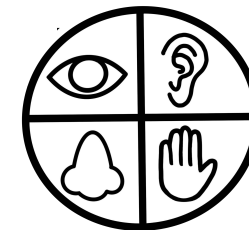
Para y Huele Las Rosas



1) Para lo que estás haciendo.



2) Pon atención a lo que puedes ver, oír, oler y tocar.



3) Nota cómo te sientes.





Juntos Nos Sentiremos Mejor



- 1) Escucha los sentimientos que se sienten pesados.
- 2) Compártelos con alguien que conozcas.
- 3) Fijate si compartirlos te ha ayudado a aligerar esos sentimientos.





¡Choca Esos Cinco!



- 1) Nota cuando alguien hace algo que aprecias.
- 2) Trabajen juntos para hacer un "¡Choca esos cinco!" especial!
- 3) Sacar tu "¡Choca esos cinco!" para demostrar tu aprecio.





Sé Un Ayudante Amable

1) Encuentra a alguien a quien puedas ayudar.



2) Haz algo para ayudarle.



3) Fíjate en cómo te sientes después de ayudar.





3 Deseos Amistosos



1) Piensa en 3 deseos amistosos para compartir.



2) Escribe o dibuja esos deseos en un papel.



3) Comparte tus 3 deseos con esa persona.



4) Fíjate en cómo se siente cada uno de ustedes.

