

Juntos Nos Sentiremos Mejor



1. ¿Cómo usas Juntos Nos Sentiremos Mejor?

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

1. Escucha los sentimientos que se sienten pesados.



2. Compártelos con alguien que conozcas.

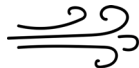


3. Fíjate si compartirlos te ha ayudado a aligerar



2. ¿Cómo te sientes después de usar Juntos Nos Sentiremos Mejor?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Juntos Nos Sentiremos Mejor para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.