

Sacúdete Las Molestias



1. ¿Cómo usas Sacúdete Las Molestias?

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

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.



2. ¿Cómo te sientes después de usar Sacúdete Las Molestias?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Sacúdete Las Molestias para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.