

Respiración Abdominal



1. ¿Cómo usas Respiración Abdominal?

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

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.	

2. ¿Cómo te sientes después de usar Respiración Abdominal?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Respiración Abdominal para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.

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.

Tocar Tierra



1. ¿Cómo usas Tocar Tierra?

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

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..	

2. ¿Cómo te sientes después de usar Tocar Tierra?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Tocar Tierra para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.



Una Estrategia de Relájte

Calmo Mi Mente



1. ¿Cómo usas Calmo Mi Mente?

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

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.



2. ¿Cómo te sientes después de usar Calmo Mi Mente?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Calmo Mi Mente para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.



Flota Tu Barco



1. ¿Cómo usas Flota Tu Barco?

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

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!	

2. ¿Cómo te sientes después de usar Flota Tu Barco?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Flota Tu Barco para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.



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.



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.



Para y Huele Las Rosas



1. ¿Cómo usas Para y Huele Las Rosas?

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

1. Para lo que estás haciendo.	
2. Pon atención a lo que puedes ver, oír, oler y tocar.	
3. Nota cómo te sientes.	

2. ¿Cómo te sientes después de usar Para y Huele Las Rosas?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Para y Huele Las Rosas para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.

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.



¡Choca Esos Cinco!



1. ¿Cómo usas ¡Choca Esos Cinco!?

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

1. Nota cuando alguien hace algo que aprecias.	
2. Trabajen juntos para hacer un "¡Choca Esos Cinco!" especial!	
3. Saca tu "¡Choca Esos Cinco!" para demostrar	

2. ¿Cómo te sientes después de usar ¡Choca Esos Cinco!?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar ¡Choca Esos Cinco! para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.



Sé Un Ayudante Amable



1. ¿Cómo usas Sé Un Ayudante Amable?

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

1. Encuentra a alguien a quien puedas ayudar.	
2. Haz algo para ayudarle.	
3. Fíjate en cómo te sientes después de ayudar.	

2. ¿Cómo te sientes después de usar Sé Un Ayudante Amable?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Sé Un Ayudante Amable para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.

3 Deseos Amistosos



1. ¿Cómo usas 3 Deseos Amistosos?

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

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.



2. ¿Cómo te sientes después de usar 3 Deseos Amistosos?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar 3 Deseos Amistosos para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.