

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.