

## 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.



### ¡Miren juntos! Luego hable sobre:

### ¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

### Consejos Adicionales

- ✓ ¿Por qué CJ se sentía abrumado y ansioso en la heladería?
- ✓ ¿Puedes pensar en un momento en que te sentiste como CJ?
- ✓ ¿Cómo se sintió CJ después de probar Calmo Mi Mente?
- ✓ ¿Puedes pensar en un espacio donde te sientas tranquila/o y segura/o?

- ✓ ¿Qué puedes ver, oír, oler y tocar en tu lugar feliz?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de practicar Calmo Mi Mente?
- ✓ ¿Cuál fue tu parte favorita de Calmo Mi Mente?  
¿Qué partes fueron complicadas?
- ✓ ¿Dónde y cuándo crees que podrías usar Calmo Mi Mente?

- ✓ Si a los niños les cuesta pensar en un lugar, considere ofrecer algunos ejemplos: un lugar para realizar su pasatiempo favorito, una tienda favorita, algún lugar en la naturaleza o un lugar cómodo en casa.
- ✓ Modela pensando en tu lugar feliz. Describe lo que ves, oyes, hueles y tocas.



[feelyourbestself.org](http://feelyourbestself.org)



**UConn**