

Hoja De Consejos

Dale Un Giro



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.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Por qué Nico estaba molesto porque el suéter era demasiado pequeño?
- ✓ ¿Puedes pensar en un momento en que estabas molesto como Nico?
- ✓ ¿Recuerdas lo que hizo Nico para pensar diferente acerca de que el suéter no le quedaba bien?
- ✓ ¿Cómo se sintió Nico después de usar Dale Un Giro?

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Cómo te sentías antes de que usáramos Dale Un Giro?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de usar Dale Un Giro?
- ✓ ¿Cuál fue tu parte favorita y la que menos te gustó de Dale Un Giro?
- ✓ ¿Puedes pensar en un problema que hayas tenido recientemente? ¿Cómo puedes usar Dale Un Giro para verlo de otra manera?

Consejos Adicionales

- ✓ Para generar ideas para usar la estrategia, primero puede pensar en algunas situaciones recientes que fueron desafiantes. Luego, genere ideas sobre una nuevas formas de pensar sobre la situación. Por ejemplo, ¿condujo a alguna oportunidad, enseñó una lección o permitió la práctica adicional de algo?



feelyourbestself.org



UConn