

Hoja De Consejos

Despeja Las Nubes



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.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Puedes recordar qué hizo que Nico quisiera dejar de pintar?
- ✓ ¿Qué sugirió Mena que hicieran para ayudar a que los sentimientos de Nico fueran más livianos?
- ✓ ¿Cómo se sintió Nico después de alejar las nubes oscuras?
- ✓ ¿Qué podríamos decir juntos para empujar las nubes?

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Qué hizo tu cuerpo para practicar Despeja Las Nubes?
- ✓ ¿Cómo te sentías antes de usar Despeja Las Nubes?
- ✓ ¿Qué partes te gustaron de Despeja Las Nubes?
- ✓ ¿Cuándo sería un buen momento para usar esta estrategia?

Consejos Adicionales

- ✓ ¡Practica la rima con los niños! Será más fácil para los niños aplicar esta estrategia si están más familiarizados con la rima.
- ✓ ¡A los niños les encanta ver a los adultos practicar las estrategias con ellos! No tengas miedo de apoyarte en la estrategia y hacer los movimientos junto con ellos.



feelyourbestself.org



UConn