

# Hoja De Consejos

## Flota Tu Barco



- 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!



### ¡Miren juntos! Luego hable sobre:

### ¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

### Consejos Adicionales

- ✓ ¿Qué ponía tan nervioso a CJ?
- ✓ ¿Cómo te sientes antes de conocer gente nueva?
- ✓ ¿Qué dibujó CJ en los papeles?
- ✓ ¿Cómo se sintió CJ después de arrojar esas rocas llenas de pensamientos pesados desde el barco?

- ✓ ¿Qué pensamientos pesados escribiste o dibujaste en tus hojas de papel?
- ✓ ¿Cómo se sintió al arrugar sus pensamientos pesados y tirarlos por la borda?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de usar Flota Tu Barco?

- ✓ Es útil tener papel borrador a mano para practicar esta estrategia.
- ✓ Permita que los niños se tomen su tiempo mientras dibujan o escriben sus pensamientos pesados. Este paso puede ser tan útil como deshacerse del pensamiento pesado.



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



**UConn**