

Hoja De Consejos

Para y Huele Las Rosas



1) Para lo que estás haciendo.



2) Pon atención a lo que puedes ver, oír, oler y tocar.



3) Nota cómo te sientes.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Qué estaba haciendo Mena cuando CJ salió por primera vez?
- ✓ ¿Puedes recordar algo que CJ y Mena vieron, oyeron, olieron y sintieron?
- ✓ ¿Qué puedes ver, oír, oler y sentir en esta sala?
- ✓ ¿Cómo se sintieron CJ y Mena después de probar Para y Huele Las Rosas?

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Cómo te sentías antes de Para y Huele Las Rosas?
- ✓ ¿Qué viste?
¿Escuchaste? ¿Oliste?
¿Sentiste?
- ✓ ¿Alguno de tus sentimientos cambió después de usar Para y Huele Las Rosas?
- ✓ ¿Cuándo crees que Para y Huele Las Rosas sería una estrategia útil en tu vida?

Consejos Adicionales

- ✓ Para y Huele Las Rosas se trata de actuar mas despacio y ser consciente de tu medio ambiente. Puede ser especialmente útil cuando te sientes ansioso o abrumado.
- ✓ Si los niños se atascan en un sentido en particular, considere señalar sus ojos, nariz, oídos o manos para incitarlos. Luego, señale algo que vea, huela, escuche o sienta.



feelyourbestself.org



UConn