

Sacúdete Las Molestias



1) Imagina que los pensamientos o sentimientos pesados son como molestias.



2) Imagina que esas molestias están pegados por todo tu cuerpo.



3) Mueve todo tu cuerpo para sacudirte las molestias.



¡Miren juntos!
Luego hable sobre:

¡Practiquen juntos!
Luego hable sobre:

Consejos Adicionales

- ✓ ¿Cómo se sentía CJ antes de subir al escenario?
- ✓ ¿Puedes pensar en un momento en que te sentiste nervioso como CJ?
- ✓ ¿Notaste algo que hizo Mena que fue útil para CJ en ese momento?
- ✓ ¿Cómo se sintió CJ después de Sacúdete Las Molestias?

- ✓ ¿Cómo sentiste tu cuerpo mientras practicabas Sacúdete Las Molestias?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de practicar Sacúdete Las Molestias?
- ✓ ¿En qué situaciones crees que podrías usar Sacúdete Las Molestias?
- ✓ ¿Con qué sentimientos asquerosos o tormentosos crees que Sacúdete Las Molestias podría ayudar?

- ✓ Asegúrate de tener mucho espacio para practicar la estrategia: ¡no queremos que nadie salga lastimado!
- ✓ Si un niño no está seguro de dónde o cuándo podría usar Sacúdete Las Molestias, sugiera un momento reciente en el que el niño trataba de dejar de estar molesto.



feelyourbestself.org



UConn