

Respiración Abdominal



1) Pon tus manos sobre tu barriga.



2) Respira profundamente para llenar tu barriga de aire.



3) Aguanta la respiración y cuenta hasta 5.



4) Suelta lentamente todo el aire.



¡Miren juntos!
Luego hable sobre:

¡Practiquen juntos!
Luego hable sobre:

Consejos Adicionales

- ✓ ¿Cómo se sintió Nico cuando se cayó la torre de bloques?
- ✓ ¿Puedes pensar en un momento en el que te sentiste como Nico?
- ✓ ¿Cómo se sintió Nico después de probar Respiración Abdominal?
- ✓ ¿Recuerdas los pasos de Respiración Abdominal?

- ✓ Cuando tomas una respiración profunda, ¿en qué parte de tu cuerpo sientes que se va?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de practicar Respiración Abdominal?
- ✓ ¿Cuál fue tu parte favorita de Respiración Abdominal? ¿Qué partes fueron complicadas?
- ✓ ¿Cuándo crees que podrías usar Respiración Abdominal?

- ✓ Tómese un descanso y vuelva a intentarlo más tarde si los niños están distraídos, frustrados o les cuesta respirar; aprender algo nuevo puede necesitar muchas repeticiones.
- ✓ No a todos los niños les gustarán todas las estrategias. Si a un niño no le gusta la respiración abdominal, ¡pruebe con otra!



feelyourbestself.org



UConn

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

Hoja De Consejos

Tocar Tierra



- 1) Quédate de pie o sentado muy quieto.
- 2) Planta los pies en el suelo.
- 3) Aprieta los músculos con fuerza y cuenta hasta 5.
- 4) Deja de apretar y suelta un suspiro grande.



¡Miren juntos!
Luego hable sobre:

¡Practiquen juntos!
Luego hable sobre:

Consejos Adicionales

- ✓ ¿Recuerdas por qué Mena se frustró al trabajar en el proyecto?
- ✓ ¿Cómo se sintió Mena después de probar Tocar Tierra?
- ✓ ¿Por qué crees que Mena pudo terminar el proyecto después de usar Tocar Tierra?

- ✓ ¿Qué se siente cuando aprietas los músculos (o empujas los pies contra el suelo)?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de practicar Tocar Tierra?
- ✓ ¿Cuál fue tu parte favorita de Tocar Tierra? ¿Qué partes fueron complicadas?
- ✓ ¿Dónde y cuándo crees que podrías usar Tocar Tierra?

- ✓ Si es difícil encontrar ideas sobre dónde y cuándo usar la estrategia, primero podría trabajar para identificar situaciones desafiantes y luego volver a imaginar cómo podría ser diferente si usara Tocar Tierra.



feelyourbestself.org



UConn

Calmo Mi Mente



- 1) Imagina un lugar donde te sientas feliz y relajado.
- 2) Piensa en lo que puedes ver, oír, oler y tocar cuando estás allí.
- 3) Pretende estar allí hasta que sientas el chillax en tu cabeza.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

Consejos Adicionales

- ✓ ¿Por qué CJ se sentía abrumado y ansioso en la heladería?
- ✓ ¿Puedes pensar en un momento en que te sentiste como CJ?
- ✓ ¿Cómo se sintió CJ después de probar Calmo Mi Mente?
- ✓ ¿Puedes pensar en un espacio donde te sientas tranquila/o y segura/o?

- ✓ ¿Qué puedes ver, oír, oler y tocar en tu lugar feliz?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de practicar Calmo Mi Mente?
- ✓ ¿Cuál fue tu parte favorita de Calmo Mi Mente?
¿Qué partes fueron complicadas?
- ✓ ¿Dónde y cuándo crees que podrías usar Calmo Mi Mente?

- ✓ Si a los niños les cuesta pensar en un lugar, considere ofrecer algunos ejemplos: un lugar para realizar su pasatiempo favorito, una tienda favorita, algún lugar en la naturaleza o un lugar cómodo en casa.
- ✓ Modela pensando en tu lugar feliz. Describe lo que ves, oyes, hueles y tocas.



feelyourbestself.org



UConn

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



UConn

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

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

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

Hoja De Consejos

Juntos Nos Sentiremos Mejor



- 1) Escucha los sentimientos que se sienten pesados.
- 2) Compártelos con alguien que conozcas.
- 3) Fijate si compartirlos te ha ayudado a aligerar esos sentimientos.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

Consejos Adicionales

- ✓ ¿Cómo se sentía Mena al comienzo de la historia? ¿Por qué Mena se sentía así?
- ✓ ¿Puedes pensar en un momento en que te sentiste triste y solo como Mena?
- ✓ ¿Por qué crees que Juntos Nos Sentiremos Mejor ayudó a Mena?

- ✓ ¿Te sientes diferente después de contarme tus fuertes sentimientos?
- ✓ ¿Cómo te sientes?
- ✓ ¿Puedes pensar en otras personas con las que te sentirías cómodo usando Juntos Nos Sentiremos Mejor?

- ✓ Si los niños usan un lenguaje vago para describir sus emociones, considere decir: "Parece que te sientes [decepcionado] por [perder el juego]". Luego podría describir qué lo llevó a esta conclusión: "Se siente triste y desearía haber ganado el juego". Esto ayudará a los niños a aprender y aplicar un lenguaje más específico sobre las emociones.



feelyourbestself.org



UConn

Hoja De Consejos

¡Choca Esos Cinco!



1) Nota cuando alguien hace algo que aprecias.



2) Trabajen juntos para hacer un "¡Choca esos cinco!" especial!



3) Saca tu "¡Choca esos cinco!" para demostrar tu aprecio.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Cómo se sintió Nico después de volver del dentista?
- ✓ ¿Qué ¡Choca Esos Cinco! diferente usaron Nico, Mena y CJ juntos?
- ✓ ¿Cuáles son las partes más importantes que hay que recordar al hacer un ¡Choca Esos Cinco! con alguien?

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Cómo te sentiste después de hacer ¡Choca Esos Cinco! conmigo?
- ✓ ¿Puedes pensar en otras personas con las que te gustaría hacer un ¡Choca Esos Cinco!?
- ✓ ¿Qué otros tipos de ¡Choca Esos Cinco! podríamos hacer?
- ✓ ¿Cuándo es un buen momento para hacer ¡Choca Esos Cinco!?
- ✓ ¿Cuándo debemos esperar para hacer Choca Esos Cinco?

Consejos Adicionales

- ✓ No olvide recordarles a los niños que deben pedir permiso a los demás antes de crear un ¡Choca Esos Cinco! especial con ellos. Todo el mundo tiene diferentes sentimientos sobre el contacto físico.
- ✓ Puedes pensar en formas divertidas de ¡Choca Esos Cinco! donde los niños no se tocan para asegurarse de que sea divertido para todos



feelyourbestself.org



UConn

Hoja De Consejos

Sé Un Ayudante Amable



1) Encuentra a alguien a quien puedas ayudar.



2) Haz algo para ayudarle.



3) Fíjate en cómo te sientes después de ayudar.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Recuerdas lo que molestaba a Nico al principio de la historia?
- ✓ ¿Qué sugirió CJ para ayudar a Nico a sentirse mejor?
- ✓ ¿Cómo se sintió Nico después de probar Sé Un Ayudante Amable? ¿Por qué crees que Nico se sintió así?

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

- ✓ ¿Cómo se siente hacer algo bueno por alguien que te importa?
- ✓ ¿Cómo crees que ser un buen ayudante hizo sentir a la persona a la que ayudaste?
- ✓ ¿A quién más en tu vida te gustaría ayudar?
- ✓ ¿Cómo crees que podrías ayudarlas?

Consejos Adicionales

- ✓ Cuando vea a los niños ayudando, agradézcales por "ser un ayudante amable" para reforzar este lenguaje.
- ✓ Comparta sobre un momento en que ayudó a alguien, o alguien lo ayudó a usted, y cómo se sintió después. ¡Esto demuestra que ser amable es algo que los adultos también hacen los unos por los otros!



feelyourbestself.org

UConn

Hoja De Consejos

3 Deseos Amistosos



1) Piensa en 3 deseos amistosos para compartir.



2) Escribe o dibuja esos deseos en un papel.



3) Comparte tus 3 deseos con esa persona.



4) Fíjate en cómo se siente cada uno de ustedes.



¡Miren juntos! Luego hable sobre:

¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

Consejos Adicionales

- ✓ ¿Recuerdas lo que molestaba a CJ al comienzo de la historia?
- ✓ ¿Qué es un Deseo Amistoso?
- ✓ ¿Cuáles fueron los Deseos Amistosos que Nico envió a CJ?
- ✓ ¿Por qué Nico envió esos deseos a CJ y cómo se sintió CJ después de recibirlos?

- ✓ ¿Puedes pensar en alguien que podría estar pasando por un momento difícil o necesita animarse?
- ✓ ¿Qué 3 Deseos Amistosos debemos enviarles?
- ✓ ¿Cómo crees que se sentirán cuando les des esta nota/imagen?
- ✓ ¿Cómo te sientes después de enviarle a alguien 3 Deseos Amistosos?

- ✓ Con la práctica, los niños mejorarán en la identificación de los deseos amistosos que benefician a la otra persona (en lugar de lo que les gustaría a ellos).
- ✓ Puede motivarlos con preguntas como "¿Qué le gusta hacer a _____?" o "¿Qué te ayuda cuando no te sientes bien?"



feelyourbestself.org



UConn