

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