



Flota Tu Barco



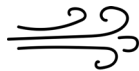
1. ¿Cómo usas Flota Tu Barco?

¡Practica, luego haz un dibujo de ti usando la estrategia!

- | | |
|---|--|
| 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! | |

2. ¿Cómo te sientes después de usar Flota Tu Barco?

Circula la nube que se parece a cómo te sientes.



3. ¿Cuándo podría usar Flota Tu Barco para sentirse mejor?

Dibuja o escribe tus ideas.