

# MIS SENTIMIENTOS, MIS ESTRATEGIAS

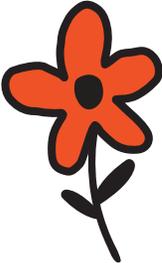
A veces puede ser difícil compartir cómo nos sentimos o qué estamos pensando. Pero la gente no puede leer nuestras mentes, así que es importante comunicar nuestros sentimientos, especialmente si necesitamos ayuda para sentirnos mejor.



**Parte 1:** Con tu compañero(a) o grupo, túrnense para hacerse las siguientes preguntas y responderlas para conocerse.

1. ¿Qué te hace súper feliz?
2. ¿Qué es lo más aterrador que se te ocurre?
3. ¿Qué te gusta mucho hacer con tu familia?
4. ¿Tienes una canción favorita? ¿Cuál es?
5. ¿Cuál es tu día festivo favorito? ¿Qué te gusta de él?

**Parte 2:** Algunas situaciones y sentimientos son fáciles de sobrellevar, otras no. En la primera línea de cada frase a continuación, escribe un sentimiento como estresado, preocupado, triste o confundido. En la segunda línea, escribe algo que puedas hacer para sentirte mejor cuando estés así. Mira este ejemplo.



- ▶ Si me siento estresadda, podría cantar y bailar mi canción favorita
- ▶ Si me siento \_\_\_\_\_, podría \_\_\_\_\_

¡Recuerda! Habla con un adulto de confianza sobre cómo te sientes para que pueda ayudarte. ¿Quiénes son tus adultos de confianza?

## NOTA FAMILIAR



Como familia, hablen sobre las preguntas anteriores y luego intercambien ideas sobre su propia lista de iniciadores de conversaciones en casa. Que cada miembro de la familia escriba una serie de preguntas y luego colóquenlas en una bolsa de papel o en una tabla. Elijan una pregunta para debatir cada día durante un momento de tranquilidad en el que puedan concentrarse en la conversación, como la cena, el desayuno, el camino a la escuela o una caminata familiar.

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health



THE ORIGINAL  
**HARLEM**  
**GLOBETROTTERS**