



## Haciendo un plan para sentirse bien

Todos experimentamos momentos difíciles y sentimientos fuertes. Como dicen los expertos, si queremos controlar nuestros sentimientos fuertes, primero tenemos que nombrarlos. Después de identificar cómo nuestro estrés tiende a manifestarse, podemos hacer un plan para practicar formas saludables de lidiar con ello.

### CÓMO USAR:

- Con su niño o estudiante, escoja la hoja de trabajo de acuerdo a la edad y responda a cada pregunta.
- Complete el Plan para sentirse bien basado en las respuestas del niño.
- Comparta el Plan con los maestros o cuidadores del niño.
- Extra: haga un "rincón para calmarse" usando el [Centro Virtual de Momentos Mio's](#) o llene una caja con los artículos **en morado** para ayudar a los niños y adolescentes con sus estrategias para calmarse.

Adaptado de Wisconsin Department of Public Instruction [Emotional Regulation Plans](#)

Estudiantes de primaria (entre las edades de 5 a 10 años)

# Mi plan para sentirse bien

Completa cada sección a continuación. Agrega tus propias ideas para asegurarte de que tu Plan para sentirse bien en casa funciona para ti.

## Cuando esto sucede...

(marca todas las que apliquen)

- me excluyen
- hay gritos o peleas
- tengo muchas tareas
- hay demasiado ruido o silencio a mi alrededor
- tengo hambre o sed
- otro:

## ... me siento

(dibuja, escribe o usa una Tabla de los sentimientos)

## Cuando me siento de esa manera, puede que:

(marca todas las que apliquen)

- grite
- golpee a alguien
- me esconda
- llore
- no hable
- otro:

## Algo que puedo intentar hacer para ayudarme a calmarme es:

(marca todas las que apliquen)

- decirme algo positivo a mí mismo
- respirar profundo 5 veces
- jugar con **masilla** o **gelatina pegajosa**
- dibujar o colorear con **papel y marcadores**
- descansar con **una frazada** o **un peluche**
- otro:

## Mi plan para sentirme bien:



Quando me siento \_\_\_\_\_ y quizás comience a \_\_\_\_\_,

voy a intentar \_\_\_\_\_ para ayudarme a calmarme.

Los adultos pueden ayudarme al \_\_\_\_\_.

# Estudiantes de secundaria intermedia y superior (a partir de los 11 años)

## Mi plan para sentirse bien

Completa cada sección a continuación. Agrega tus propias ideas para asegurarte de que tu Plan para sentirse bien en casa funciona para ti.

### Cuando esto sucede...

(marca todas las que apliquen)

- no me escuchan o incluyen
- hay gritos o peleas
- tengo muchas tareas
- no entiendo una asignación
- se burlan de mí
- otro:

### ...puede que me sienta

(marca todas las que apliquen)

- mal conmigo mismo(a)
- frustrado(a) o enfadado(a)
- solo(a)
- tenso(a)
- cansado(a)
- otro:

### Otros quizás me vean

(marca todas las que apliquen)

- gritar, decir malas palabras o pelear
- caminar de un lado a otro, balancearme o mover mis piernas
- llorar
- quedarme muy callado
- evitar a las personas
- otro:

### Algo que puedo intentar hacer para ayudarme a calmarme es:

(marca todas las que apliquen)

- decirme algo positivo a mí mismo
- respirar profundo 5 veces
- escribir en un **diario** o leer un **libro**
- escuchar **música**
- salir a dar un paseo
- otro:

### Mi plan para sentirme bien:



Cuando me siento \_\_\_\_\_ y quizás comience a \_\_\_\_\_,

voy a intentar \_\_\_\_\_ para ayudarme a calmarme.

Los adultos pueden ayudarme al \_\_\_\_\_.