

Edad: 15 a 17 años

¡LLENA TU MENTE DE PENSAMIENTOS BRILLANTES!



Materiales

- ✓ La hoja de actividad impresa
- ✓ Un lápiz o bolígrafo
- ✓ ¡Tu creatividad para pensar en ideas positivas!

¿Cómo funciona?

En esta actividad, vamos a ayudar a Pedro a cambiar los pensamientos que lo hacen sentir triste o nervioso por ideas positivas que lo hagan sentir mejor. ¡Tú puedes ser su gran apoyo!

Paso 1: Lee cada pensamiento que tiene Pedro en las nubes.

Paso 2: Piensa en algo positivo que Pedro podría decirse a sí mismo para sentirse mejor.

Paso 3: Escribe tu respuesta en la nube vacía al lado.

Paso 4: Al final, reflexiona sobre cómo puedes cambiar tus propios pensamientos negativos cuando te sientas así.

Hoy es el primer día de Pedro en el cole. Pensamientos negativos que le hacen estar ansioso. ¿Puedes ayudarlo a cambiar estos pensamientos?

No conozco a nadie. Nadie va a querer estar contigo.

Mis amigos de mi antiguo cole se lo estarán pasando genial y yo no estoy allí.

Estoy muy nervioso, todos los niños van a pensar que soy muy raro.

El cole es muy grande, seguro que me voy a perder.


