

Estrategias Verdes

Cuando estas en verde, tu energía esta **BAJA** y tus sentimientos son **PLACENTEROS**. Tu meta debe ser incrementar el nivel de tu energía o mantener tu humor. Sentimientos encontrados en el verde incluyen:

- Calma
- Contento
- Tranquilo



ESTRATEGIAS que te pueden ayudar a ser mejor cuando estas en verde incluyen:

- Platica Interna Positiva
- Practica de Silencio
- Dibujar, escribir o escuchar música
- Pensar acerca de la gente y las cosas que te son agradables
- Tener tiempo afuera



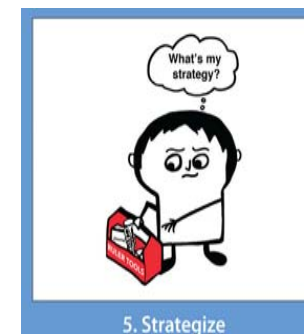
Para saber mas acerca de la estrategia RULER
visita
<http://ei.yale.edu/ruler/>

RULER

Building Emotionally Literate Schools

Recognizing
Understanding
Labeling
Expressing
Regulating

Estrategias de Medir el Humor



**¡En este pequeño libro
encontraras estrategias
para ayudarte a manejar
cualquier humor!**

Estrategias Rojas

Cuando estas en el rojo, tu energía es ALTA y tus sentimientos son DESAGRADABLES. Tu meta es cambiar tu humor. Sentimientos encontrados en el rojo incluyen:

- Enojo
- Miedo
- Nerviosismo



ESTRATEGIAS que pueden ayudarte a estar mejor cuando estas en ROJO incluyen:

- Respirar Profundo
- Contar mentalmente
- Hablar con alguien en quien confíes
- Darte tiempo o salir a caminar hasta que te calmes
- Saber cuando olvidarlo
- Resolver el problema o hacer cosas que cambien la situación
- Re-estructurar o cambiar la manera que piensas acerca de la situación
- Platica interna positiva

Estrategias Azules

Cuando estas en azul tu energía es BAJA y sus sentimientos son DESAGRADABLES. Tu meta es cambiar tu humor. Sentimientos encontrados en el azul incluyen:

- Triste
- Aburrido
- Solitario



ESTRATEGIAS que pueden ayudarte a estar mejor cuando estas en azul incluyen:

- Has alguna actividad
- Recuerdate que los sentimientos cambian
- Habla con alguien en quien confíes
- Escribe o dibuja
- Escucha tu canción favorita
- Platica interna positiva
- Escribe de como te sientes en tu diario
- Enfócate en las cosas que están bien en tu vida y cuenta tus bendiciones

Estrategias Amarillas

Cuando estas en Amarillo, tu energía es ALTA y tus sentimientos son AGRADABLES. Dependiendo de lo que estás haciendo en el momento, tu meta debe ser cambiar o mantener tu humor. Sentimientos encontrados en el amarillo incluyen:

- Entusiasmado
- Alegre
- Eufórico



ESTRATEGIAS que pueden ayudarte a estar mejor cuando estas en Amarillo incluyen:

- Ayudar a otros
- Platica interna positiva para ayudarte a estar en Amarillo o moverte al verde
- Enfocarte en ser mejor y hacer tu mejor trabajo
- Para bajar tu nivel de energía, puedes respirar profundo y contar mentalmente
- Hacer alguna actividad y disfrutar con alguien que te guste estar