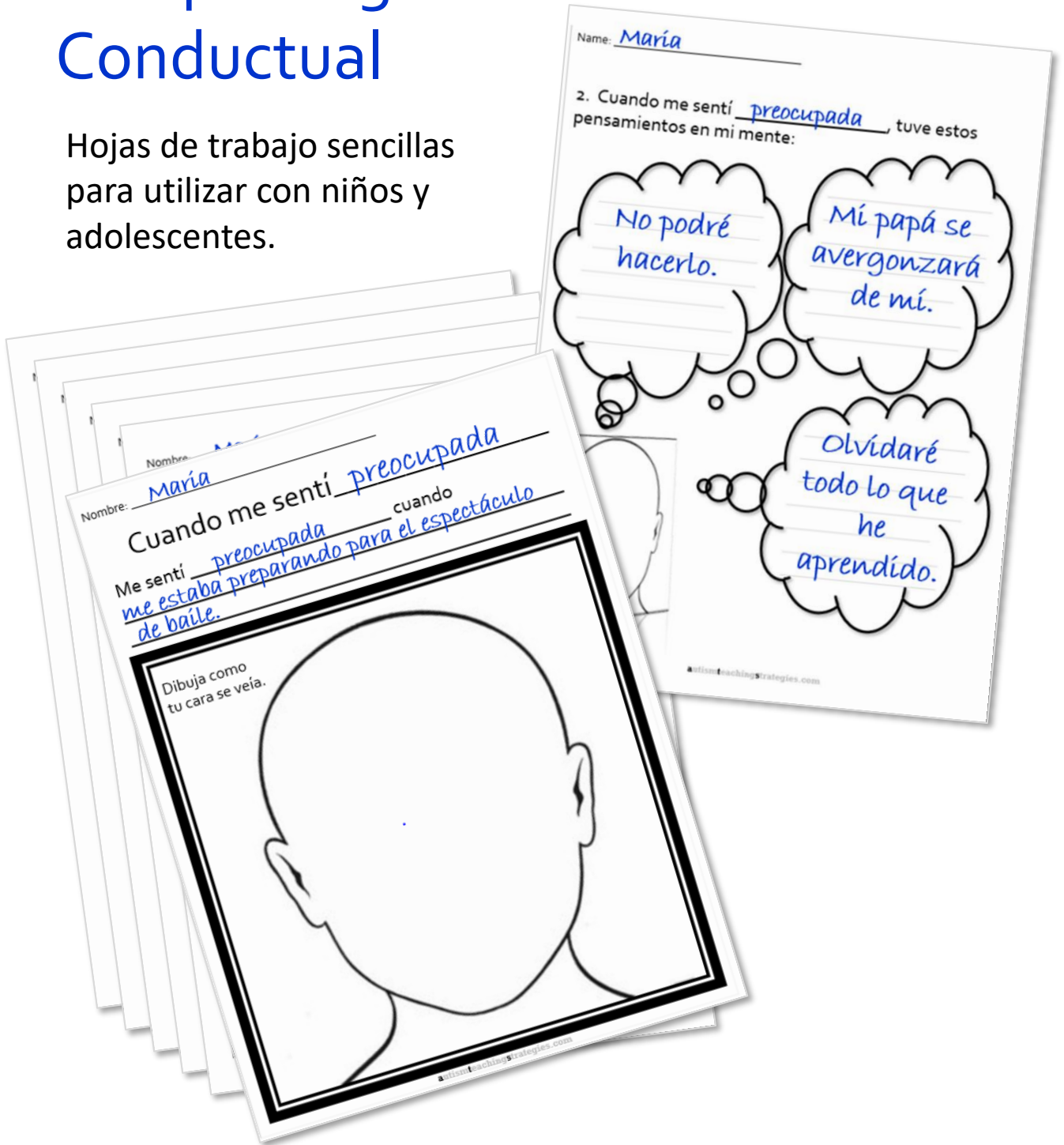


7 hojas de trabajo de Terapia Cognitivo- Conductual

Hojas de trabajo sencillas
para utilizar con niños y
adolescentes.



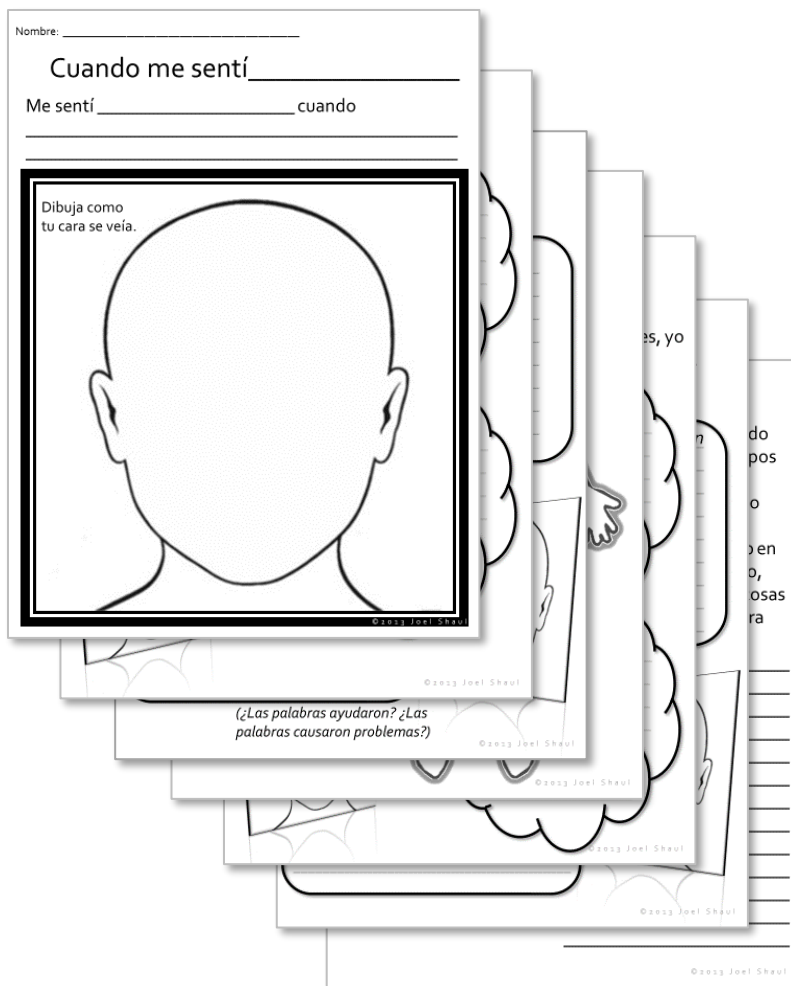
Joel Shaul, LCSW

Sugerencias sobre estas hojas de trabajo

Si el niño no quiere hacer un dibujo de su cara, está bien.

Déle al niño las hojas de trabajo de una en una en lugar de todas a la vez. Permita que el niño termine una hoja de trabajo antes de pasar a la siguiente.

A menudo no es necesario usar cada una de las siete hojas de trabajo.



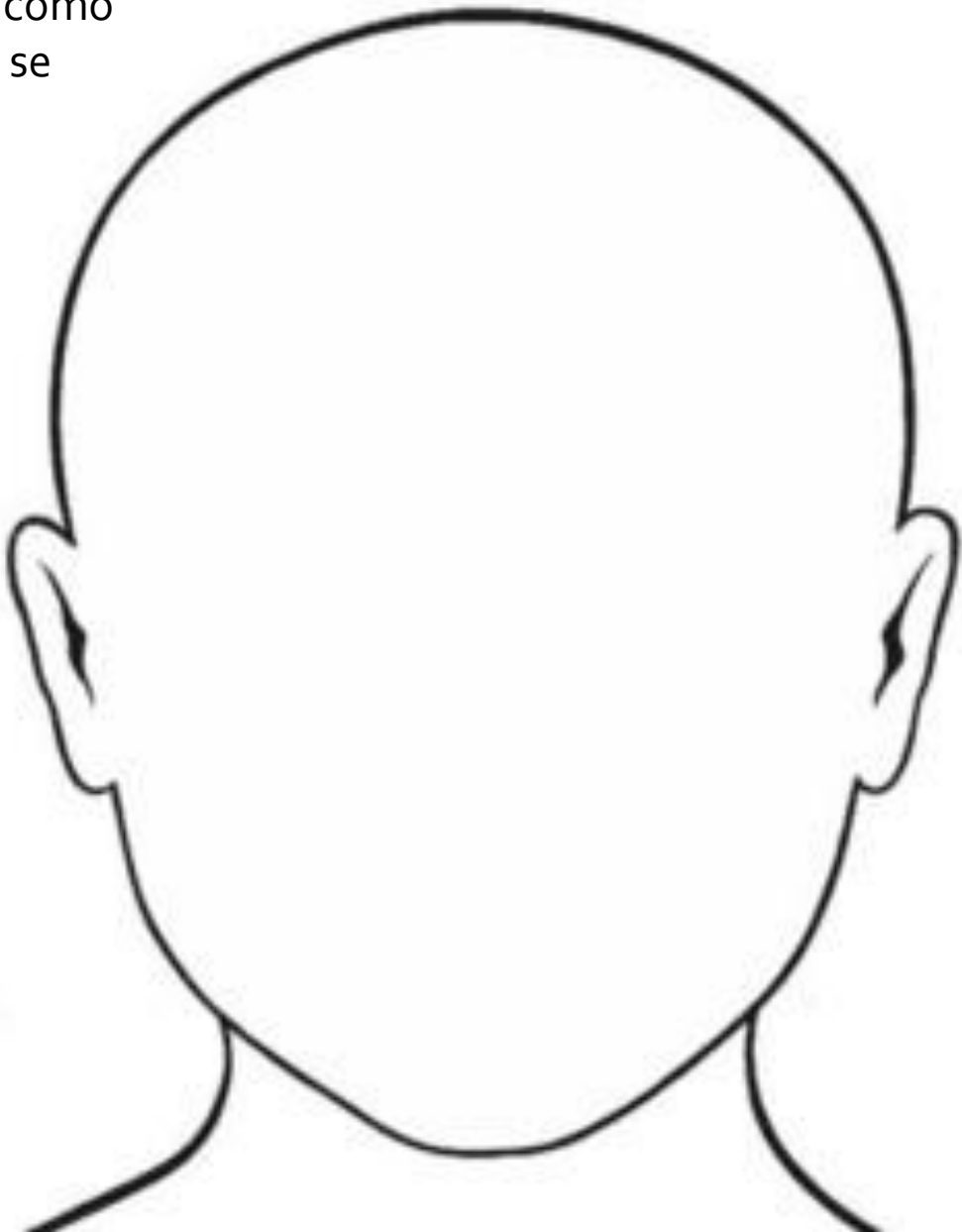
[Las fichas originales en inglés se encuentran en mi sitio web.](#)
También hay otras fichas traducidas al español.

Nombre: _____

Cuando me sentí _____

Me sentí _____ cuando

Dibuja como
tu cara se
veía.



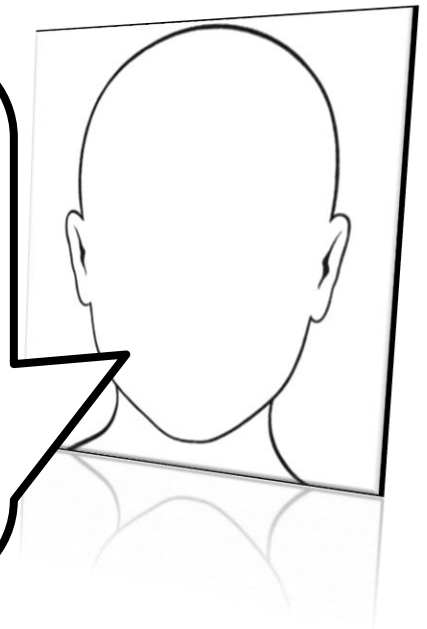
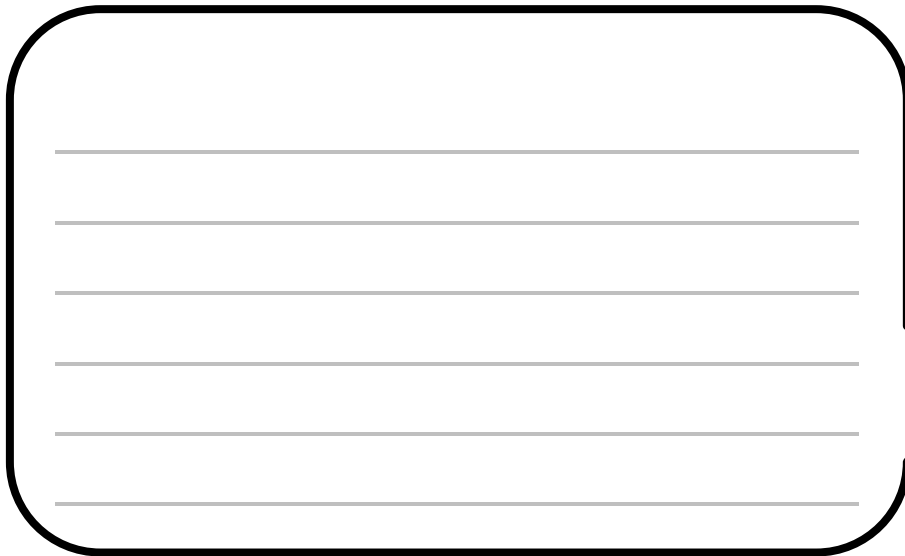
2. Cuando me sentí _____, tenía estos pensamientos en mi mente:

The form consists of a line drawing of a person's head and shoulders on the left side. Three thought bubbles of varying sizes are connected to the head by lines. Each thought bubble contains several horizontal lines for writing. The bubbles are arranged in a cluster, with the largest one at the top right and two smaller ones below it.

3. Cuando me sentí _____, esto es lo que HICE:



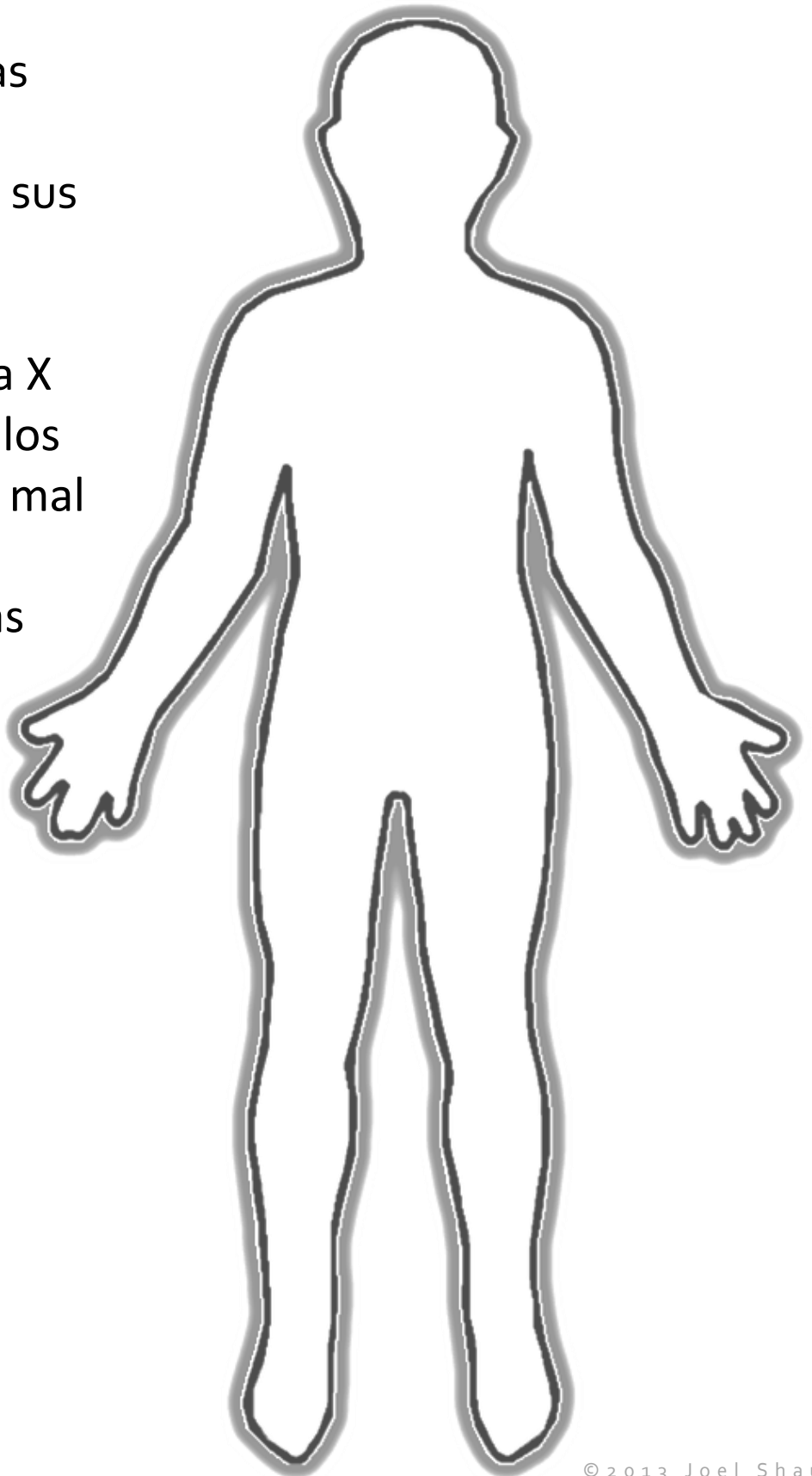
4. Cuando me sentí _____, esto es lo que DIJE:



*(¿Las palabras ayudaron?
¿Las palabras causaron problemas?)*

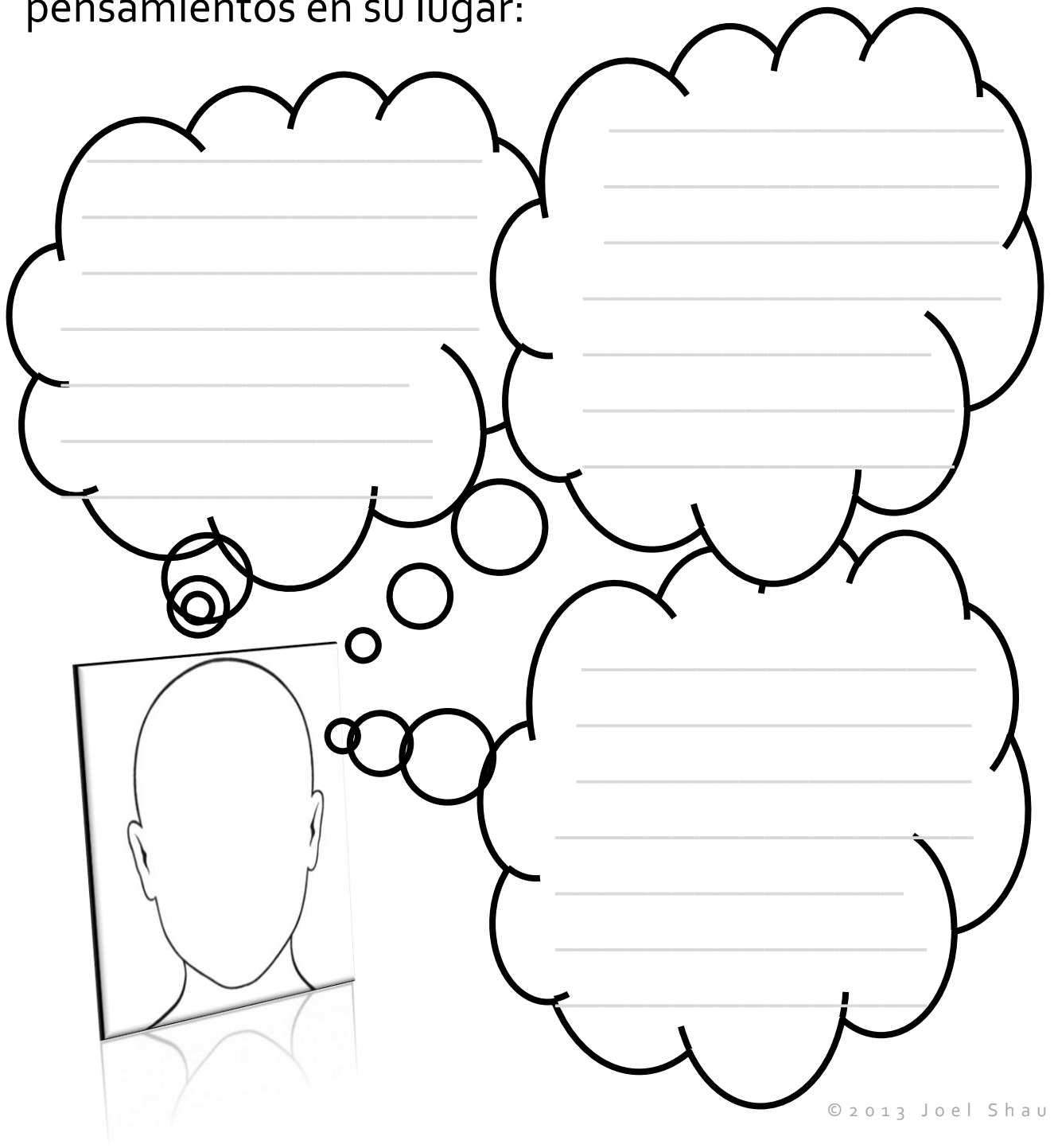
5. Las personas pueden sentir emociones en sus cuerpos.

Marca con una X los lugares en los que te sentías mal o diferente cuando no eras contento.



Cómo ocuparme de mis emociones cuando me siento _____.

6. Para luchar contra los pensamientos perturbadores, yo podría haber usado estos pensamientos en su lugar:

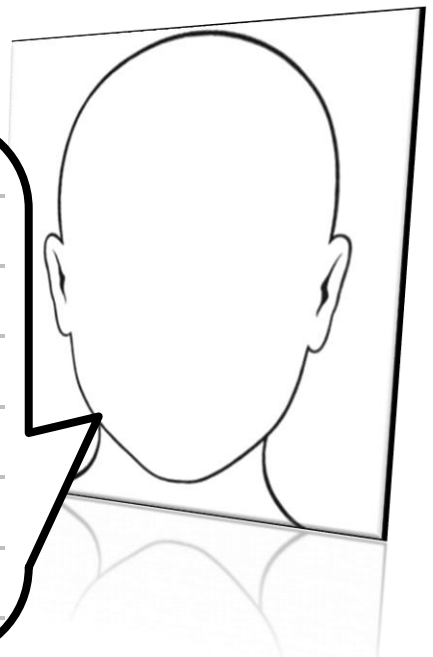


7. Cuando me sentía _____
aquí hay algunas cosas mejores que podría
haber hecho:

Para obtener ayuda

*Para decirle a alguien
como me siento*

8. Algo mejor podría haber dicho:



9. Las personas a menudo pueden calmar sus cuerpos cuando se sienten preocupadas, enojadas o tristes.

Piensa en ese momento en que estabas preocupado, enojado o triste. ¿Qué cosas podrías haber hecho para calmar tu cuerpo?

