

Cómo Utilizarlo *en consejería y evaluación*

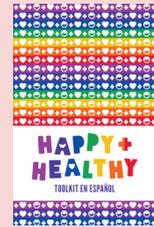


www.happyhealthytoolkit.com

Copyright Texas State University

1º

Deje que el estudiante seleccione entre las versiones en inglés y en español del Toolkit, o ambas



Dale tiempo para que revise las tarjetas (2-4 minutos)

Deja que elija una o dos cartas

Pregúntale si quiere leer o que se lean uno

Realiza la actividad con el o ella

Crear y desarrollar destrezas de supervivencia

Presenta las áreas de bienestar
Pregunte si tienen alguna favorita



Relájate



Piensa



Siente



Conecta



Muévete



Recárgate



Crea

Aprender y practicar habilidades nuevas

Ejemplo: "Cuando estoy triste, me gusta colorear. Me ayuda a sacar mis sentimientos".



Planificación para la capacitación