

# Para los niños: Hoja de trabajo sobre los aliados contra los problemas



¿Hay algo que obstaculice lo que necesitas o deseas hacer? ¡Intenta trabajar siguiendo estos pasos con tu consejero!

## 1. ¿Cuál es el problema?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tómate un minuto para asegurarte de que este es en realidad el problema que tú puedes abordar.**

- |    |                                            |    |    |
|----|--------------------------------------------|----|----|
| A. | ¿Me está sucediendo a mí?                  | Sí | No |
| B. | ¿Está sucediendo entre yo y otra persona?  | Sí | No |
| C. | ¿Le está sucediendo a otra persona?        | Sí | No |
| D. | ¿Está sucediendo entre dos o más personas? | Sí | No |

*(Si encerraste en un círculo la palabra "sí" para A o B, quizá sea bueno que tú te encargues del problema. Si encerraste en un círculo la palabra "sí" para C o D, quizá sea un problema para que otra persona se encargue. Habla con tu consejero).*

## 2. Establece tu meta: ¿Qué necesitas o deseas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. **Tormenta de ideas:** ¿Cuáles son algunas de las actividades que pudieras realizar para alcanzar tu meta? Intenta proponer de cinco a 10 ideas. Recuerda no juzgarte: anota todas las ideas, sean buenas o malas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. **Elige la mejor solución:** Decide qué plan te funcionaría mejor.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¡Ponlo en acción!**

*Inténtalo. Si no funciona, puedes probar otro aliado contra los problemas.*