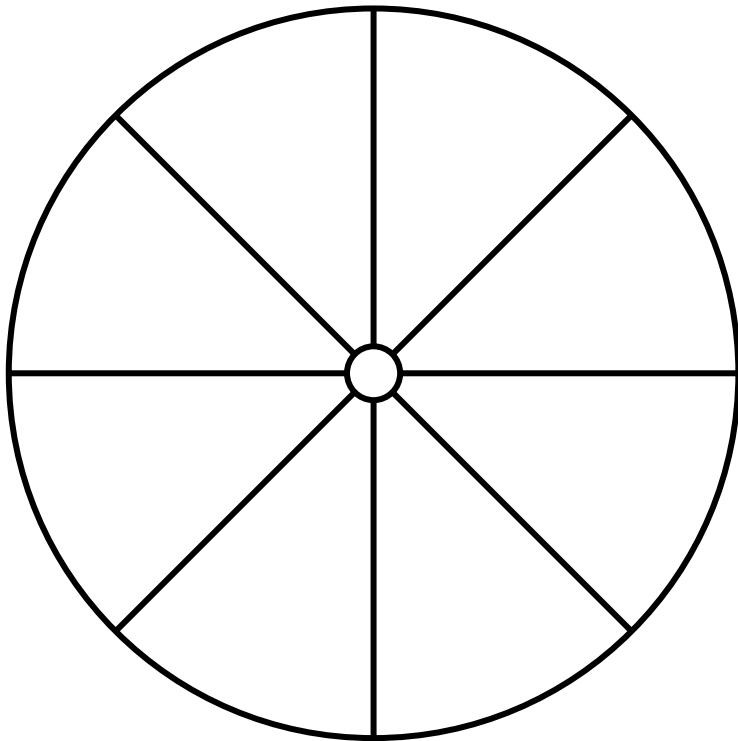


TOME UN DESCANSO, ¡AUTORREGÚLESE!

Con todas las cosas que hacemos a lo largo del día, puede ser difícil tomar una pausa y descansar. Descansar puede ser bueno para su cuerpo y mente. Esto puede ayudar a restaurar su motivación y a mejorar su productividad y creatividad. Estas ruletas pueden ser recordatorios útiles de que debe tomarse un descanso. **Necesitará:** tijeras, lápiz y cinta adhesiva. **Instrucciones:** 1) Piense en ocho formas diferentes en las que le gusta descansar y use formas, símbolos, colores y palabras para escribirlas en las diferentes secciones de la Ruleta A. 2) En la Ruleta B, agregue ocho duraciones de tiempo diferentes por las cuales tomará su descanso. Es posible que quiera escribir duraciones largas y cortas para que pueda escoger según sus necesidades. Siempre puede continuar dándole vueltas hasta que alguna duración de tiempo funcione para usted. 3) Corte cada ruleta y haga un agujero en los círculos centrales. 4) Ponga cinta adhesiva alrededor de su lápiz para crear una bandera. 5) Empuje su lápiz a través de los agujeros centrales. Cuando esté listo para descansar, ¡dele vueltas a las ruletas y disfrute! Si cae en un descanso o en un tiempo que no funcione para usted, siga dándole vueltas a las ruletas hasta que funcione para usted – no hay formas correctas o incorrectas.

RULETA A: ¿Qué le gustaría hacer en su descanso?



RULETA B: ¿Por cuánto tiempo le gustaría descansar?

