

# Frases para romper el hielo:

## Para atletas jóvenes que enfrentan presión



¿Qué situaciones deportivas te han hecho sentir presión o estrés?

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

¿Cómo se siente tu cuerpo cuando estás luchando con la presión o el estrés?

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

¿Qué sentimientos experimentas cuando hay mucha presión o estrés?

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

¿En qué piensas antes de una gran competencia?

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

¿De dónde crees que procede la mayor parte de la presión para rendir?

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

¿Cómo te gusta reducir el estrés?

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

¿Qué tipo de música escuchas para relajarte?

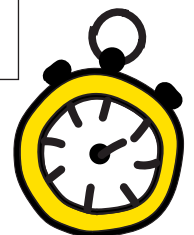
**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

¿Qué te reconforta cuando has cometido un error?

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health

¿Qué le dirías a un compañero que ha cometido un error durante una competición?

**ON OUR SLEEVES**  
The Movement for Children's Mental Health



Frases para romper el hielo: Para atletas jóvenes que enfrentan presión (continuación)




¿Cómo puedo ayudarte cuando te sientes presionado?

**ON OUR SLEEVES<sup>®</sup>**  
The Movement for Children's Mental Health




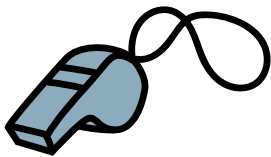
¿Existe el estrés bueno en tu deporte? ¿Cómo es eso?

**ON OUR SLEEVES<sup>®</sup>**  
The Movement for Children's Mental Health



¿Cómo ayudas a otros miembros de tu equipo que se sienten presionados?

**ON OUR SLEEVES<sup>®</sup>**  
The Movement for Children's Mental Health



¿Alguna vez has caído en malos hábitos para sobrellevar la presión?

¿Cómo qué?

**ON OUR SLEEVES<sup>®</sup>**  
The Movement for Children's Mental Health



¿Quién te hace sentir mejor cuando estás estresado?

**ON OUR SLEEVES<sup>®</sup>**  
The Movement for Children's Mental Health

