

Escóje tu propio
(pensamiento)
aventura!



Es la mañana del viernes, y la alarma de Alex suena a las 6:30.

Alex se ducha, se viste en su ropa, y desayuna. Su mamá le dice que se apure o va a faltar el bus.



Pensamientos:

1. Alex piensa, “Mi mamá siempre me critica.”
2. Alex piensa, “Mi mamá quiere que yo llegue a la escuela a tiempo.”

Sentimientos:

1. Alex se siente molesto.
2. Alex se siente tranquilo.

Acciones:

1. Alex grita a su mamá que le deje en paz. Su mamá empieza a gritarle a él. Ellos discuten por 10 minutos y Alex falta su bus. Va a página 3.
2. Alex termina su desayuno y coge el bus. Va a página 4.

La mamá de Alex lo lleva a la escuela. No hablan. Alex tiene mal humor. Va a página 4.



Escrito por Sara Skinner, LCSW. Please maintain credit when reproducing.



Alex va a su primera clase. Maria está en su clase y a Alex le cae bien. Quiere pedirle ir con él al baile de la escuela esta noche. Cuando Alex llega a su clase, ve a Maria hablando con Tomas, el chavo más popular de toda la escuela.



Pensamientos:

1. Alex piensa, “Pueden estar hablando de cualquier cosa. No indica que a Maria le gusta a él. Tal vez hablen de la tarea. Todavía tengo un chance!”
2. Alex piensa, “No tengo chance con ella.”

Sentimientos:

1. Alex se siente lleno de esperanza.
2. Alex se siente celoso y decepcionado.

Acciones:

1. Cuando sienta al lado Maria, Alex sonrie y empieza a hablar con ella. Va a pagina 5.
2. Alex ignora a Maria y Tomas. Va a pagina 6.

Maria y Alex hablan y coquetean por toda la clase. Después de la clase, Maria pide Alex si quisiera ir con ella al baile. Va a página 7.



Alex sigue ignorando a Maria. Al fin de la clase, él escucha a Tomas pidiéndole a Maria ir con él al baile. Alex ve Maria mirarlo. Alex sale caminando y escucha a Maria decirle a Tomas, “Pues, porque no.” Va a página 8.



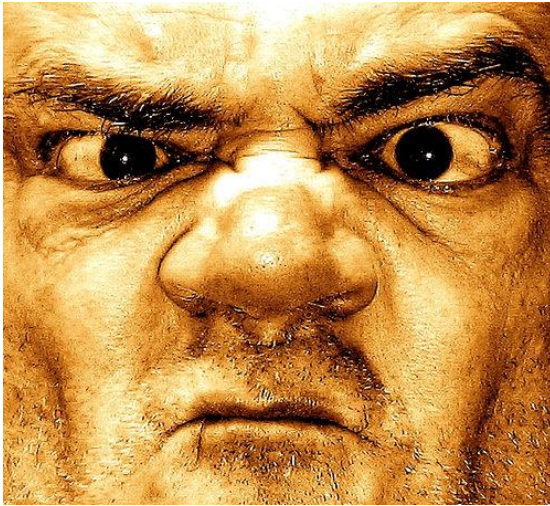
Alex está emocionado para ir al baile con Maria. Va a página 9.



Alex se da cuenta que perdió su oportunidad ir al baile con Maria. Se siente muy triste. Va a página 9.



Alex va al almuerzo y se sienta con sus amigos. Alex se pone su gorra y habla con sus amigos. El principal, quien es muy estricto, camina a Alex y le dice que saque su gorra inmediatamente o va a meterse en problemas. Todos los chavos se miran.



Pensamientos:

1. Alex piensa, “No quiero detención.”
2. Alex piensa, “Este principal es un idiota. Me avergonzó en frente de mis amigos.”

Sentimientos:

1. Alex se siente nervioso.
2. Alex se siente enojado.

Acciones:

1. Alex se quita su gorra y dice, “Mi culpa.” Va a página 10.
2. Alex guarda su gorra y dice, “[Chupa](#) un h%\$#^.” Va a página 11.

El principal le advierte a Alex que no lleve su gorra otra vez. Él sale y Alex no se mete en más problemas. Va a página 12.

PHEW!

El principal grita a Alex y lo lleva a la oficina. Alex recibe 2 días de suspensión en la escuela y no puede asistir al baile. Va a página 12.



Alex toma el bús a su hogar. Tomas támbien está en el bus y empieza a molestar a Alex. Los amigos de Alex lo miran a Alex para ver cómo va a responder.



Penamientos:

1. Alex piensa, “Tomas no vale la pena. Este es estúpido.”
2. Alex piensa, “Odio a Tomas y necesito impresionar a mis amigos.”

Sentimientos:

1. Alex se siente irritado pero tranquilo.
2. Alex se siente enojado.

Acciones:

1. Alex dice, “Nah, Tomas no vale mi tiempo.” Va a página 13.
2. Alex empuja a Tomas. Va a página 14.

Los amigos de Alex están de acuerdo que Tomas no vale la pena.
Tiene la espalda de Alex. Tomas se siente avergonzado y se
sienta solo en el bus. Va a página 15.



Tomas está en el equipo de futbol y es muy fuerte. Le da un puñetazo al nariz de Alex y empieza a sangrar. Alex intenta golpearle a Tomas pero no alcanza. Va a página 18.



Alex va a su casa y cambia su ropa. Escojé una camisa nueva con la foto de Drake. Inmediatamente antes de salir para el baile, su hermanito de 3 años entra y derrama su jugo en la camisa de Alex.



Pensamientos:

1. Alex piensa, “No puedo creer lo que hizo! Yo sé que no intento hacerlo.”
2. Alex piensa, “Idiota! Estará arrepentido!”

Sentimientos:

1. Alex se siente enojado pero simpático.
2. Alex se siente muy enojado y quiere venganza.

Acciones:

1. Alex habla tranquilamente con su hermanito, pidiendo que salga del cuarto y pide ayuda de su mamá. Va a página 16.
2. Alex empuja a su hermanito y él empieza a llorar. Va a página 17.

La mamá de Alex ayuda a Alex remover la mancha de su camisa.
Además, ella le da \$20 para el fin de semana. Va a página 19.



Escrito por Sara Skinner, LCSW. Please maintain credit when reproducing.



La mamá de Alex entra el cuarto regañando a Alex. Le dice que él está castigado y no puede salir todo el fin de semana.

Si Alex iba a asistir al baile con Maria, ahora necesita llamarla y decirle que ya no se puede ir. Maria está decepcionada. Alex pasa toda la noche en su cuarto. El lunes aprende que ahora Maria y Tomas son parejas.

Si Alex no iba a asistir el baile, con o sin Maria, ahora Alex pasa todo el fin de la semana deprimido. El lunes aprende que ahora Maria y Tomas son parejas.

EL FIN



Alex sale con su nariz sangrando. Cuando llega a casa, su mamá ya había recibido una llamada de la escuela sobre la pelea en el bus. Ella le dice que él está castigado y no puede salir todo el fin de semana. Aprende el lunes que Maria y Tomas ahora son parejas.

EL FIN



Si Alex no va al baile con Maria, la llama el sábado y le pregunta ir a la feria con él. Van juntos y se disfrutan muchísimo comiendo Oreos fritos y dando en los paseos. Ahora son parejas!



Si Alex va al baile con Maria, ellos se disfrutan muchísimo bailando a Aventura, Nicki Minaj, y Pit Bull. Ahora son parejas!



EL FIN

Escrito por Sara Skinner, LCSW. Please maintain credit when reproducing.

