

*“Bitácora para
cuando las cosas se
sienten difíciles”*

Un lugar para lo que siento,
pienso y recuerdo.

*“Bitácora para
cuando las cosas se
sienten difíciles”*

Un lugar para lo que siento,
pienso y recuerdo.

Nombre:



Para quien recibe esta bitácora:

Este cuaderno es tuyo.

Aquí puedes dibujar, escribir, rayar o quedarte en silencio.

No tienes que hacerlo bonito.

No tienes que terminar las páginas.

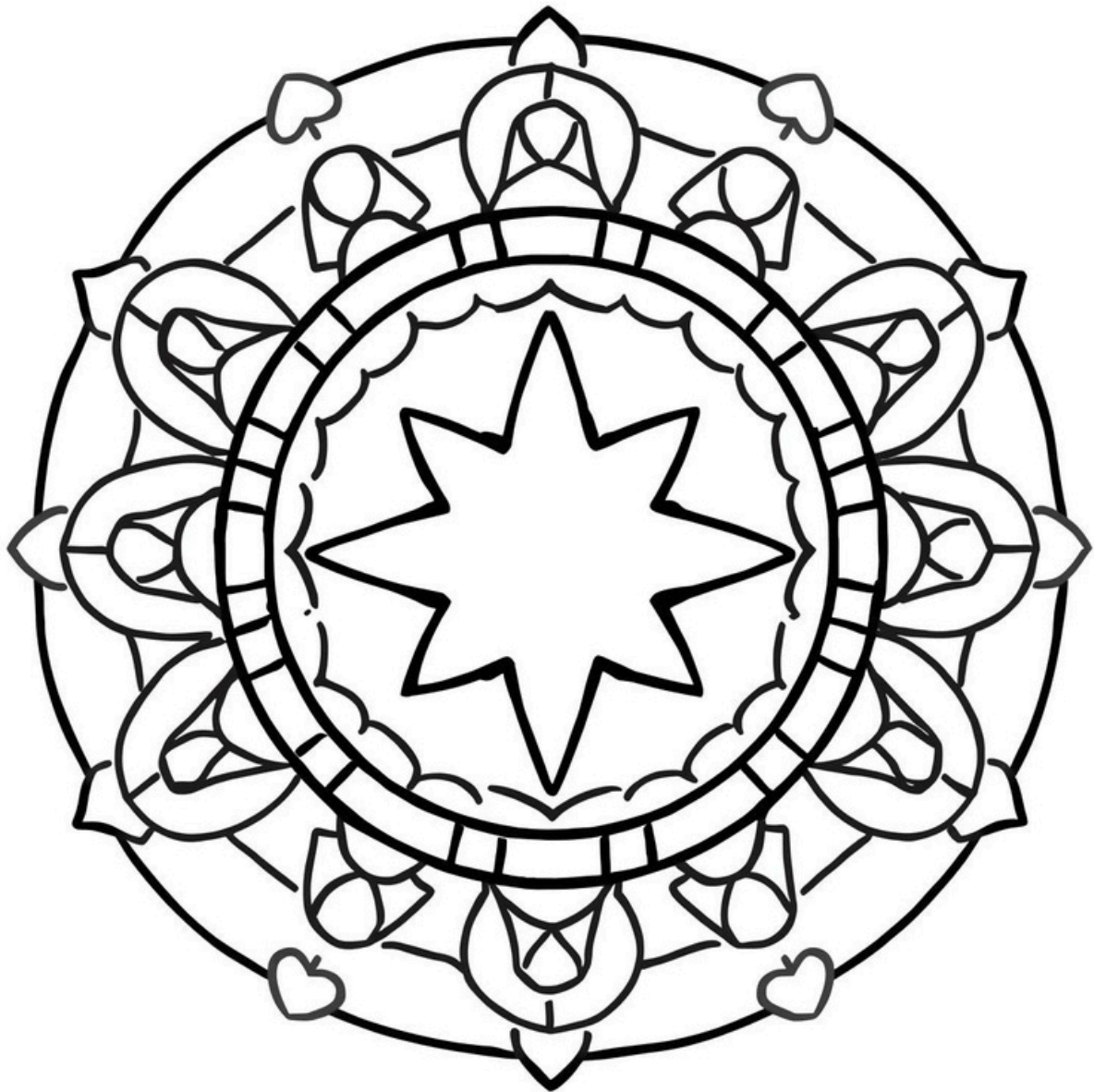
No tienes que mostrarlo si no quieres.

Este cuaderno es solo un lugar para ti, para que puedas expresarte en estos momentos.

Para conectar

ESCUELA
GLOBAL

Colorear puede ayudar a que el cuerpo se calme.
No importa cómo quede.
Puedes comenzar desde afuera hacia el centro o viceversa.



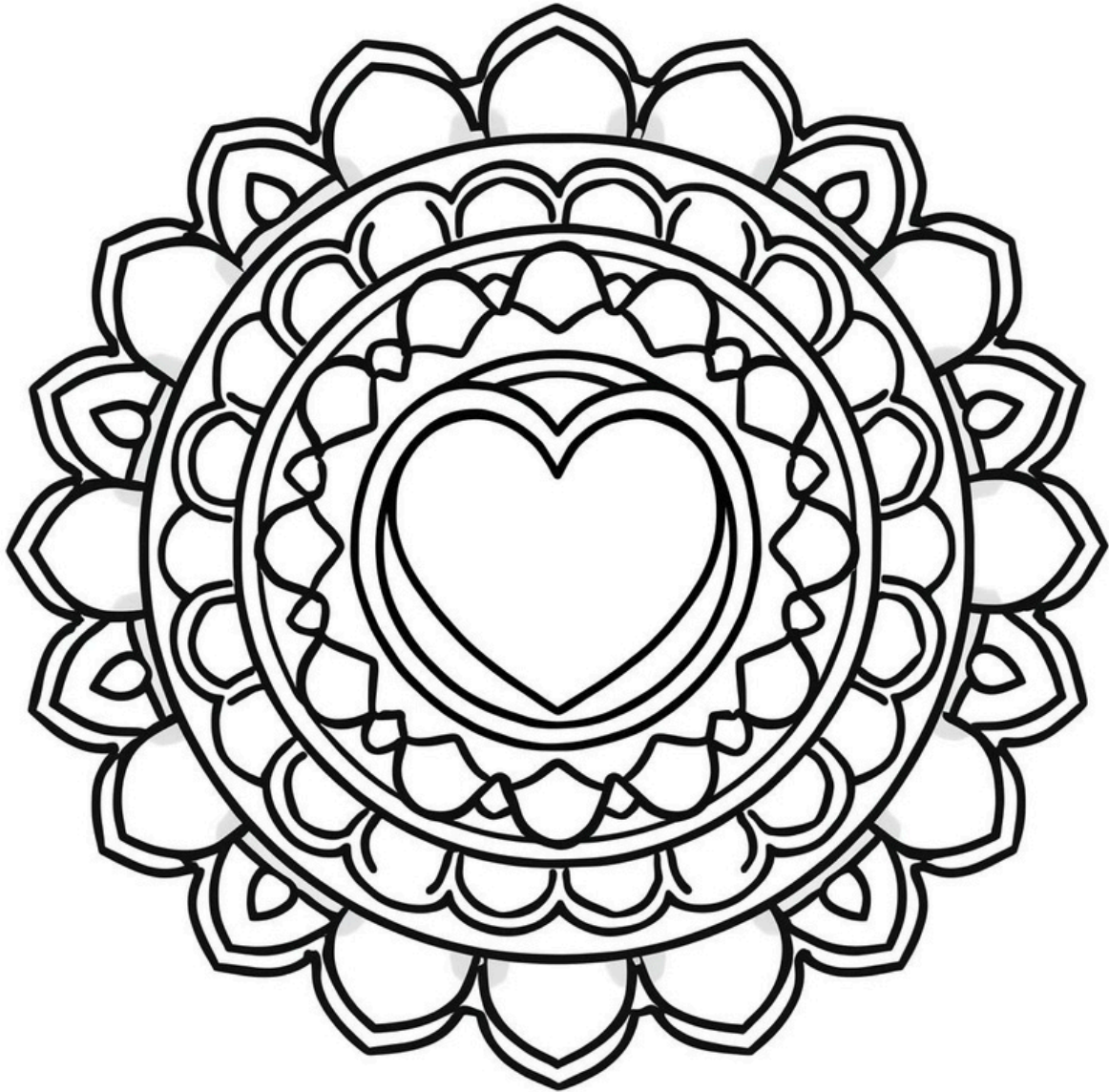
Para conectar

ESCUELA
GLOBAL

Colorear puede ayudar a que el cuerpo se calme.

No importa cómo quede.

Puedes comenzar desde afuera hacia el centro o viceversa.



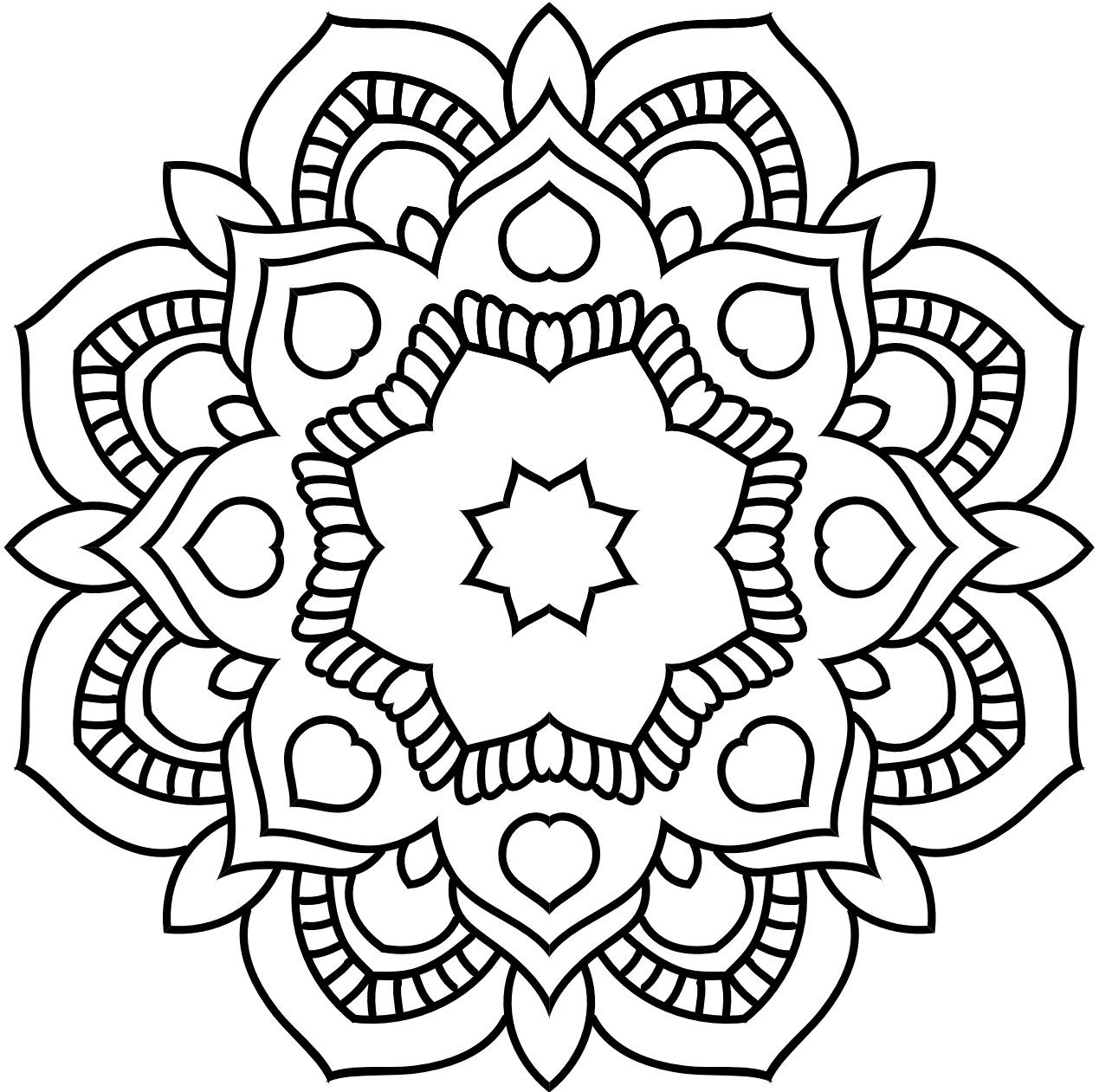
Para conectar

ESCUELA
GLOBAL

Colorear puede ayudar a que el cuerpo se calme.

No importa cómo quede.

Puedes comenzar desde afuera hacia el centro o viceversa.



Para conectar

ESCUELA
GLOBAL

Colorear puede ayudar a que el cuerpo se calme.

No importa cómo quede.

Puedes comenzar desde afuera hacia el centro o viceversa.



Soplar para soltar

ESCUELA
GLOBAL

A veces botar el aire ayuda al cuerpo.
Sopla despacito sobre estos dibujos.



Respiración arcoíris

ESCUELA
GLOBAL

A veces, respirar lento mientras miramos y coloreamos puede ayudarnos a sentirnos más tranquilos o tranquilas.

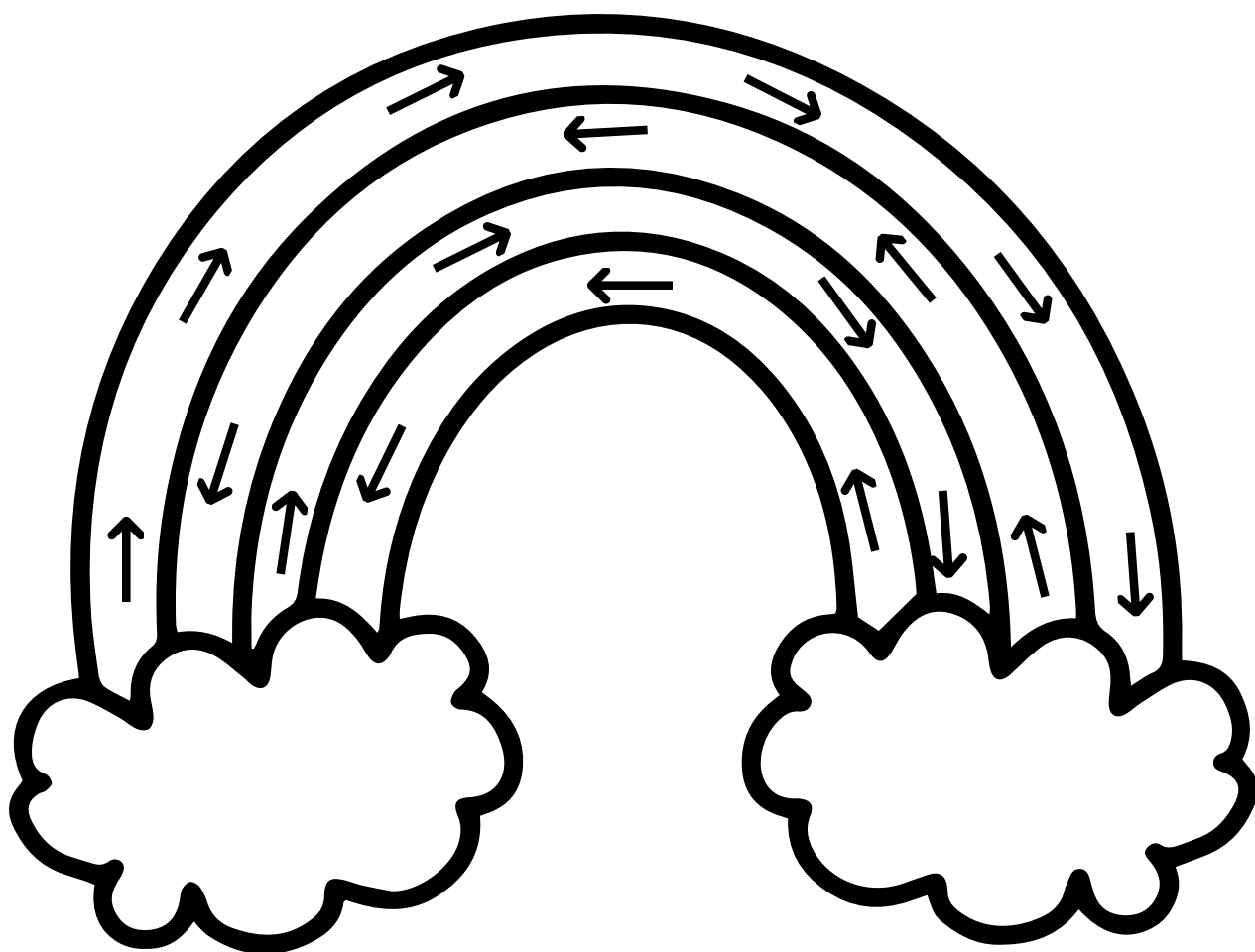
Colorea el arcoíris como tú quieras.

Mientras sigues cada línea con tu dedo o con el lápiz:

- cuando subes por el arco, **inhala despacito**,
- cuando bajas, **bota el aire con calma**.

Puedes hacerlo una sola vez o repetirlo varias veces.

No hay colores correctos ni una forma correcta de respirar.



Respiración de la abejita

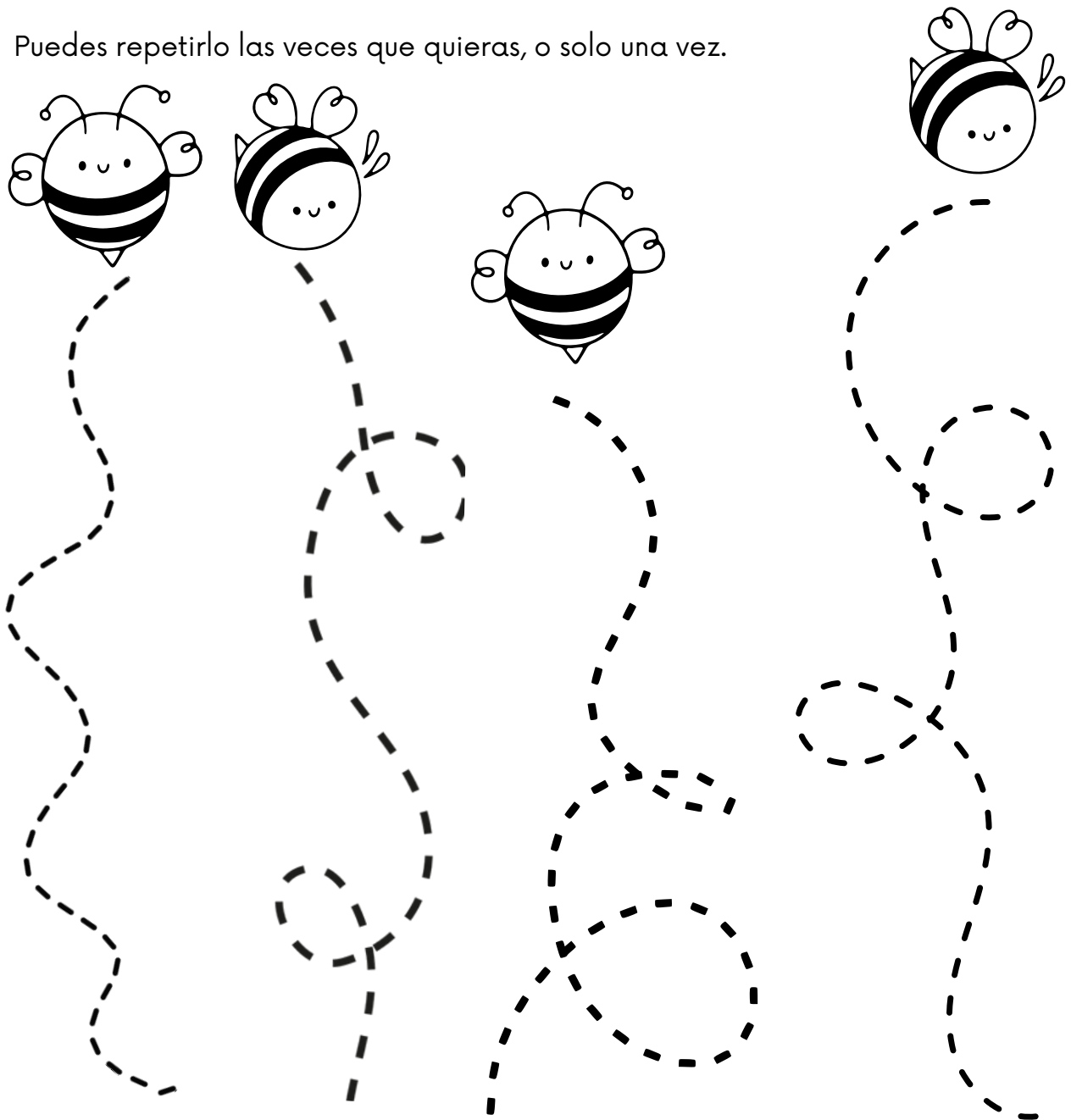
ESCUELA
GLOBAL

A veces, cuando estamos inquietos o con muchas emociones, respirar lento puede ayudarnos a sentirnos un poquito mejor.

Sigue el camino de la abejita con tu dedo.

- Mientras subes por el camino, **inhala lento**.
- Cuando llegues a la abejita, **puedes hacer una pequeña pausa**.
- Mientras bajas por el camino, **bota el aire despacito**.

Puedes repetirlo las veces que quieras, o solo una vez.



Haz esto a tu ritmo.

Si no quieres hacerlo ahora, puedes volver después o pasar esta página.

Escuchando mi cuerpo

ESCUELA
GLOBAL

A veces el cuerpo siente cosas antes que las palabras.

No siempre sabemos cómo explicarlas, y está bien.

Esta actividad es solo para poner atención, no para cambiar nada.

1 Antes de comenzar:

Si quieres, puedes:

- Sentarte o acostarte de la forma más cómoda posible.
- Apoyar los pies en el suelo o abrazar algo que te dé seguridad.
- Tomar una respiración lenta (o varias, si lo necesitas).
- Si no quieres cerrar los ojos, no es necesario.

2 Escanea tu cuerpo (a tu ritmo)

Pon atención, poco a poco, a estas partes del cuerpo (puedes hacerlo en el orden que quieras o saltarte algunas):

- cabeza
- cuello
- hombros
- brazos y manos
- pecho
- guata
- piernas y pies

Pregúntate en silencio:

¿Aquí siento algo?

¿Calor, frío, tensión, cosquilleo, cansancio... o nada?

Sentir nada también está bien.

3 Marca el dibujo

En el dibujo del cuerpo:

Marca con colores, líneas o símbolos las partes donde sentiste algo.

Si quieres, puedes usar:

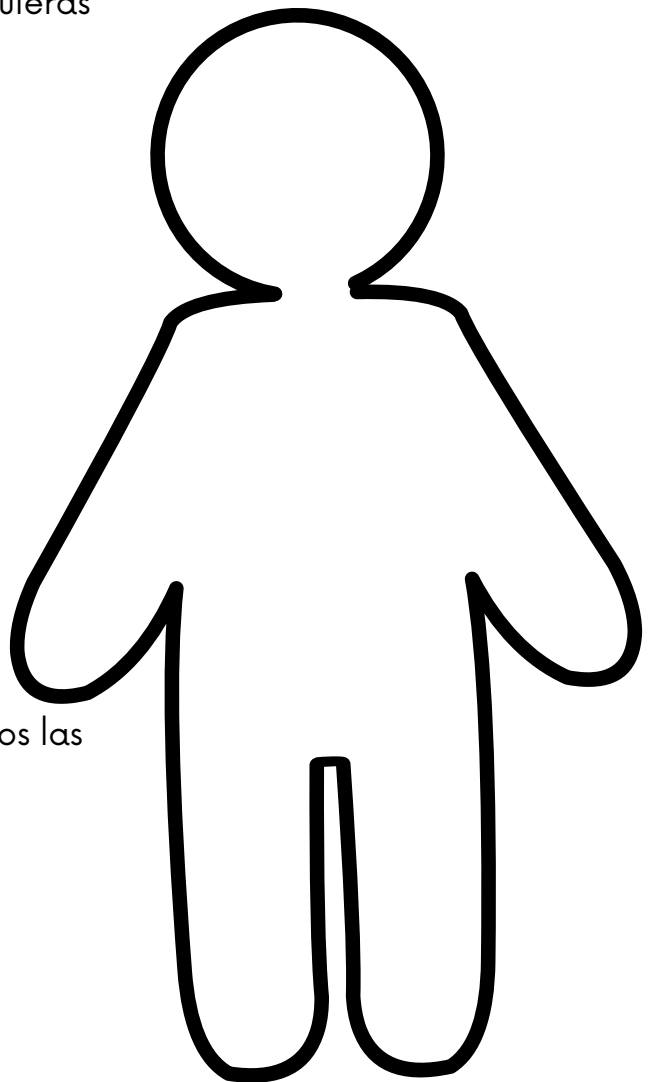
▲ para sensaciones fuertes

■ para sensaciones suaves

● si no sabes qué es

No tiene que quedar bonito.

No hay respuestas correctas.



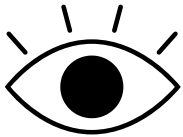
Después de esto, puedes estirarte, moverte o tomar agua.

Conectando con mis sentidos

ESCUELA
GLOBAL

Dibuja o escribe en cada espacio algo que puedas notar ahora con tus sentidos.

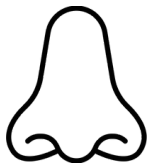
No hay respuestas buenas ni malas.



Algo que
puedo ver



Algo que
puedo
escuchar



Algo que
puedo oler



Algo que
puedo sentir
con mi cuerpo

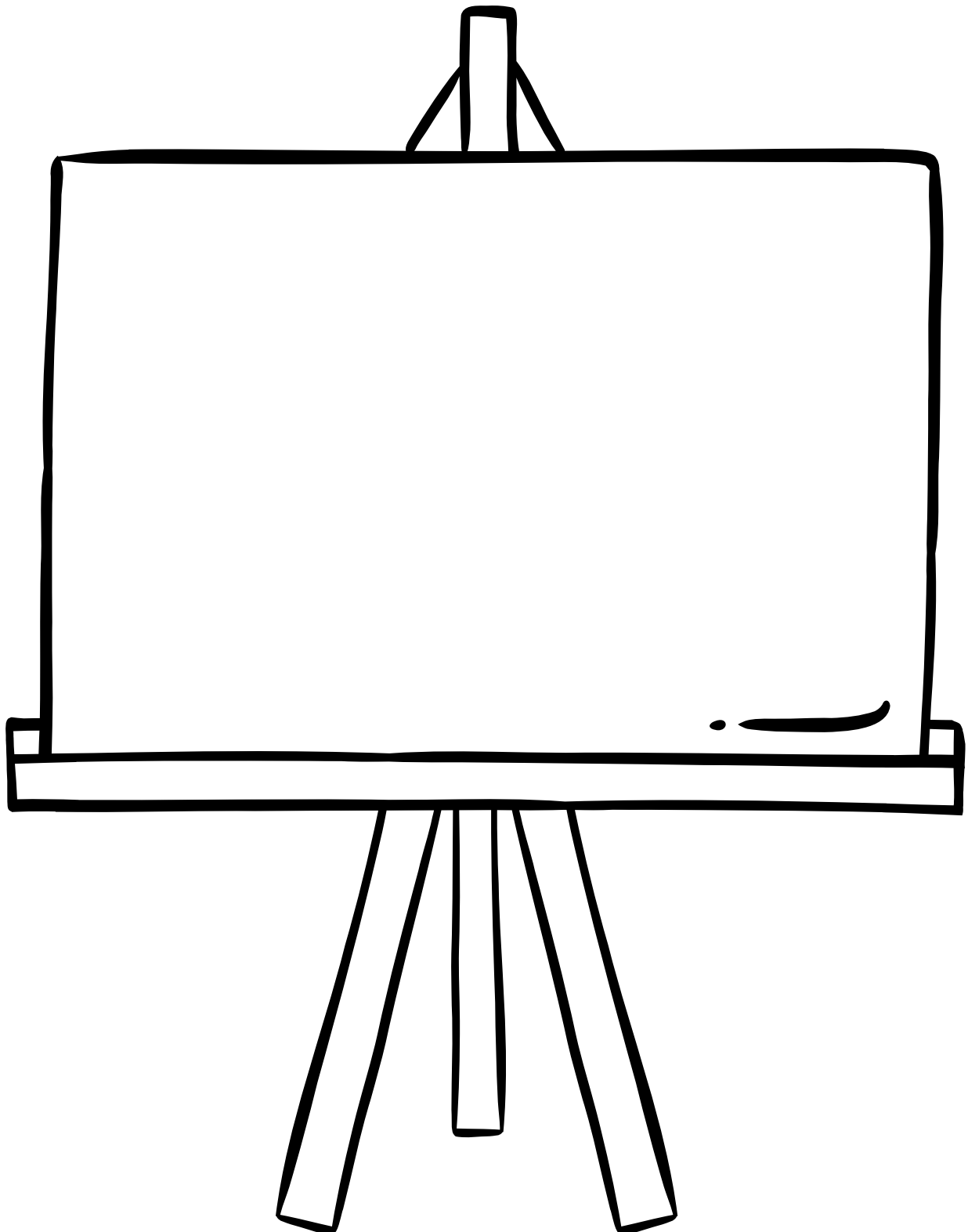


Algo que
puedo
saborear

Así me siento hoy

ESCUELA
GLOBAL

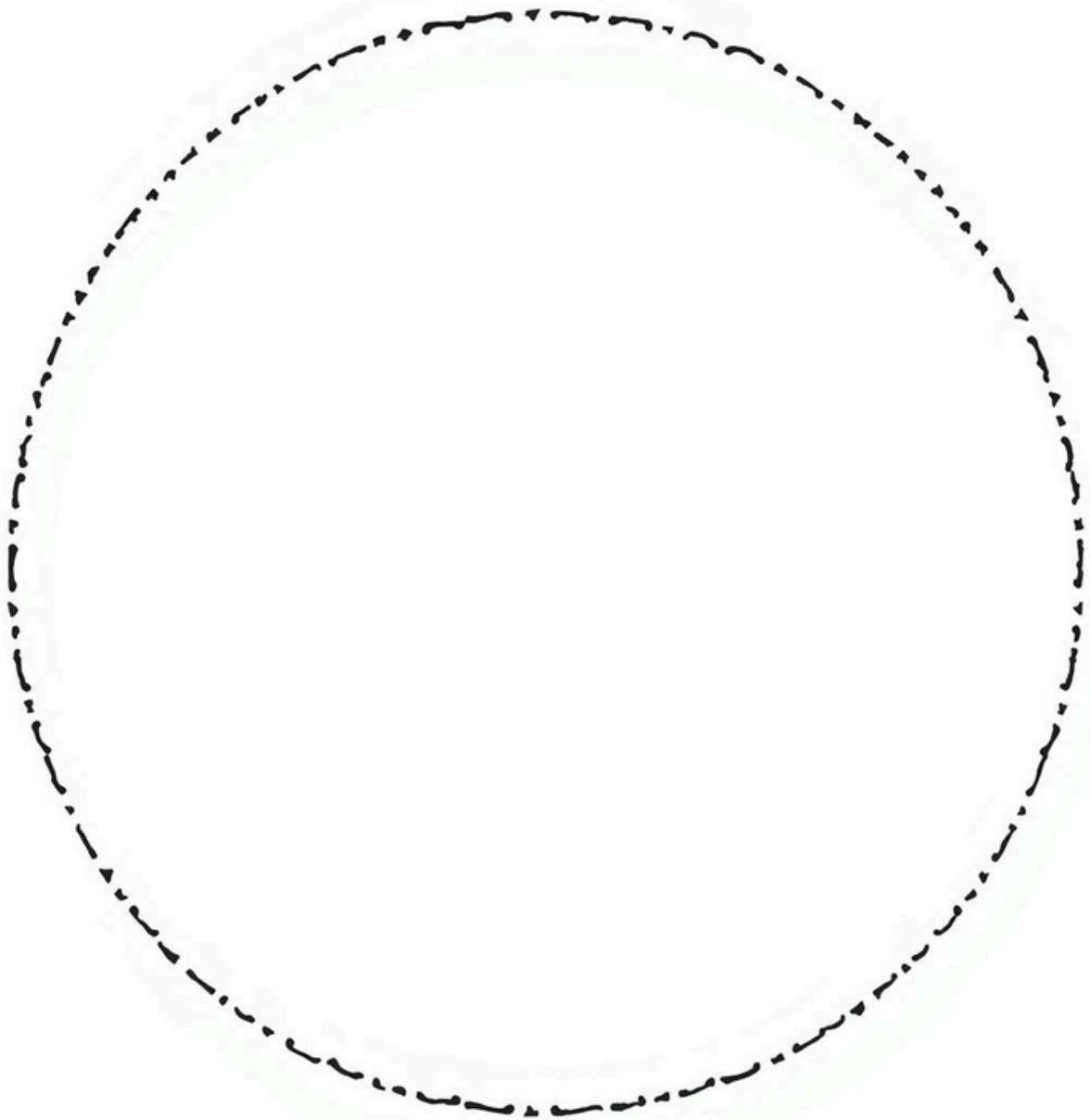
Dibuja, pinta o escribe cómo te sientes hoy.
No tiene que ser algo bonito ni perfecto.
Puedes usar colores, formas o dibujos.



Así me siento hoy

ESCUELA
GLOBAL

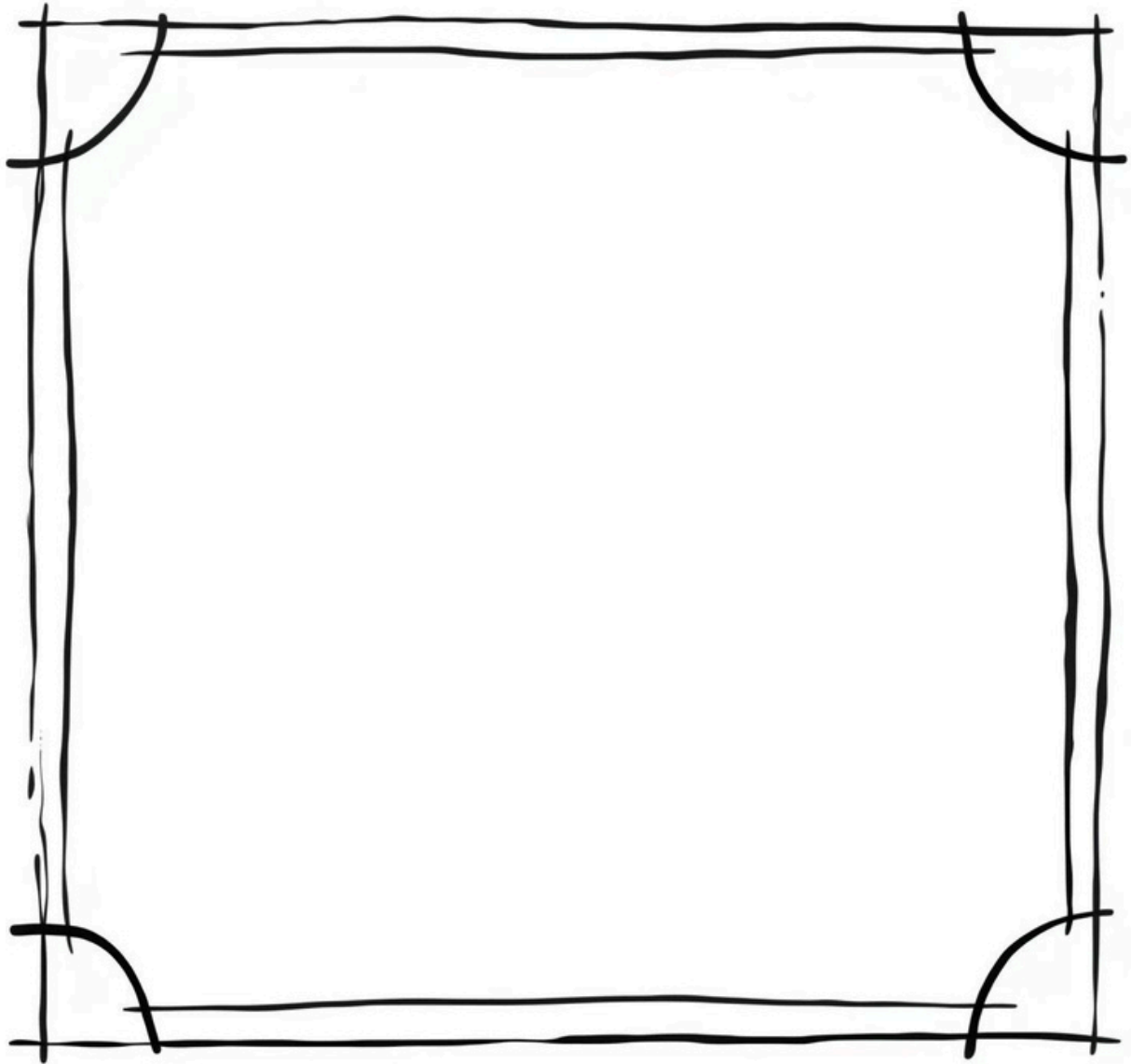
Dibuja, pinta o escribe cómo te sientes hoy.
No tiene que ser algo bonito ni perfecto.
Puedes usar colores, formas o dibujos.



Así me siento hoy

ESCUELA
GLOBAL

Dibuja, pinta o escribe cómo te sientes hoy.
No tiene que ser algo bonito ni perfecto.
Puedes usar colores, formas o dibujos.



Mi mano tranquila

Calca tu mano en este espacio.

En cada dedo puedes dibujar o escribir:

- algo que me calma
- algo que me gusta
- alguien que me cuida
- algo que me da risa
- algo que me da fuerza

No tiene que quedar bonito.

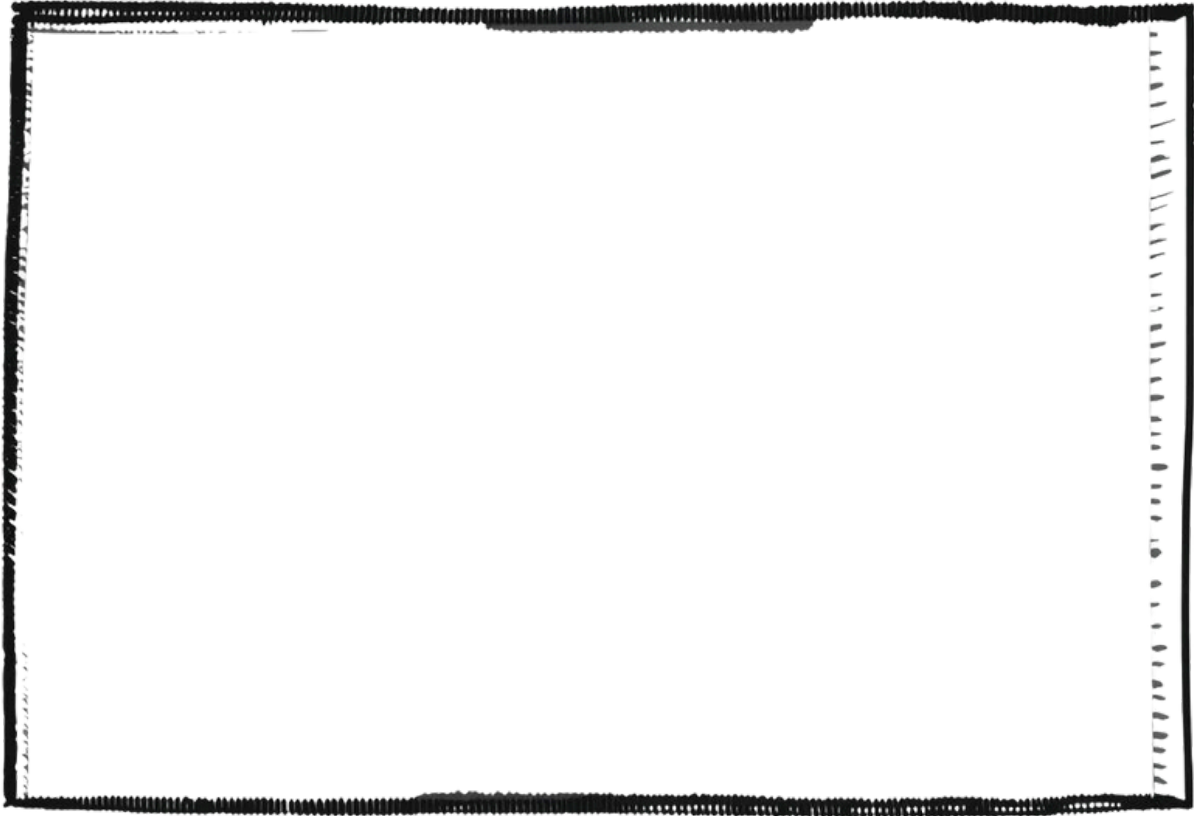
Puedes usar palabras, dibujos o símbolos.

Si no quieres escribir, puedes solo colorear la mano o dejar esta página en blanco.

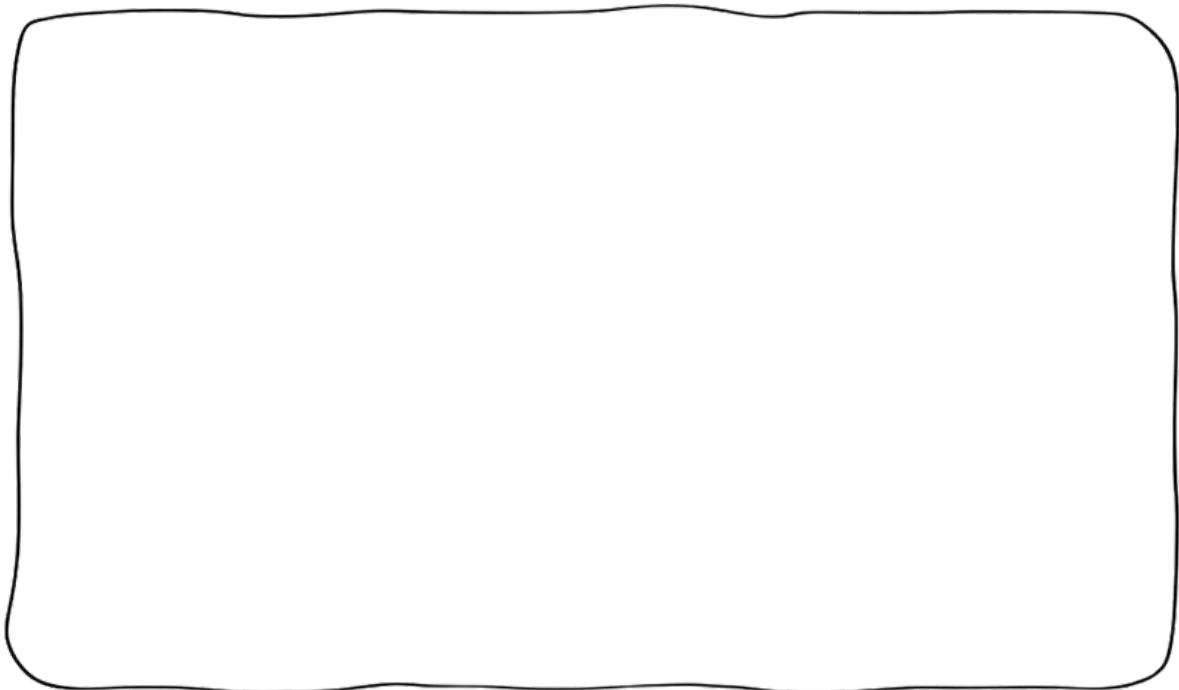
Si hay algo que quiero
contar

ESCUELA
GLOBAL

Algo que pasó:



Algo que me dio miedo:



*Si hay algo que quiero
contar*

**ESCUELA
GLOBAL**

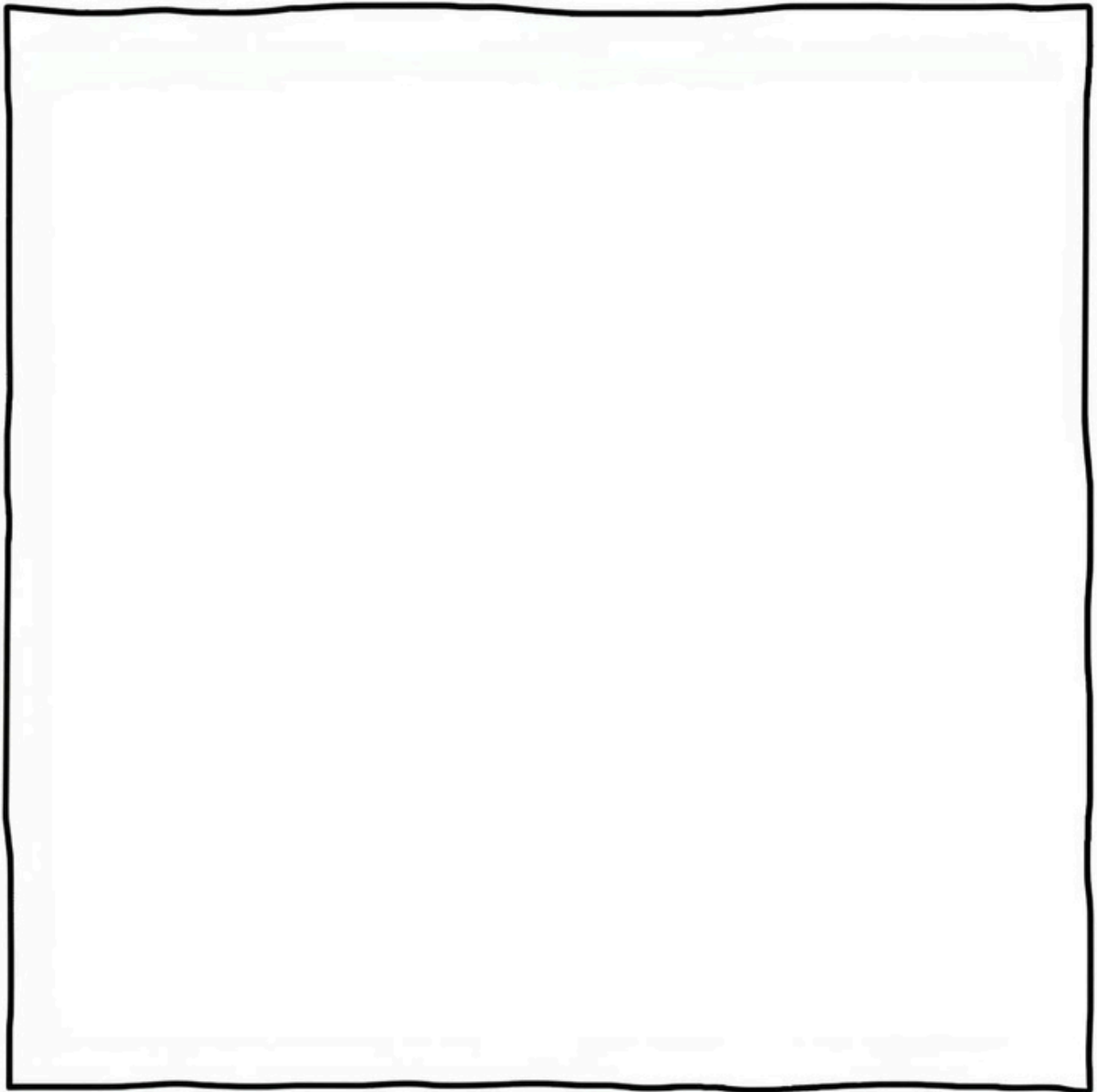
Algo que no entendí:

Algo o alguien que extraño:

Mi lugar seguro

ESCUELA
GLOBAL

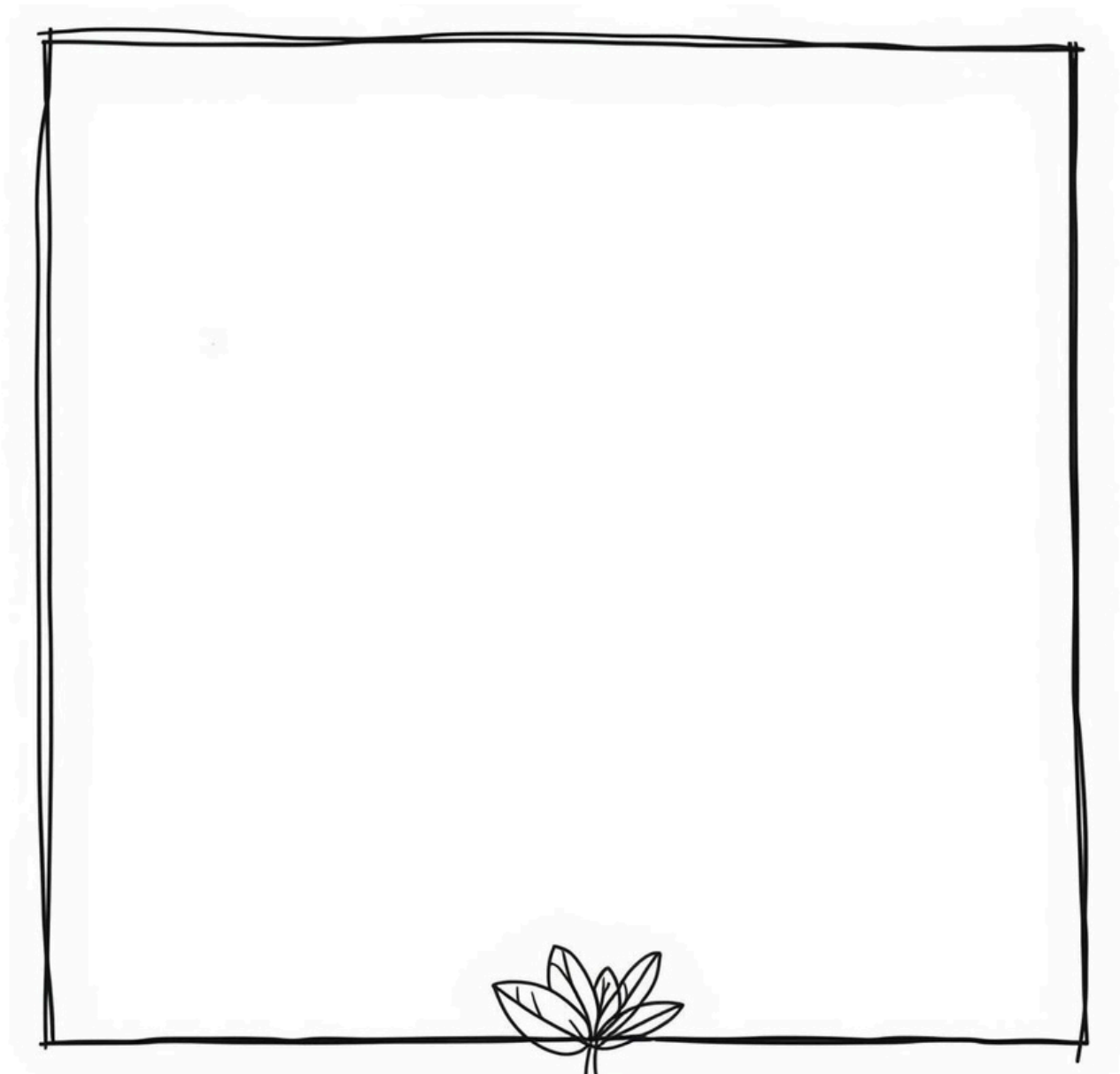
Un lugar donde me siento seguro o tranquila: (puede ser real o imaginado)

A large, empty rectangular box with a hand-drawn black border, intended for a drawing or illustration of a safe place. The box is centered on the page and occupies most of the lower half of the worksheet.

Mis personas seguras

ESCUELA
GLOBAL

Personas que me cuidan y me hacen sentir tranquilo/o.
(Pueden ser personas, animales o recuerdos)



Cosas que me ayudan cuando me siento mal

ESCUELA
GLOBAL

Puedes hacer una marca.

Abrazar algo



Respirar lento



Dibujar



Escuchar música



Hablar con alguien

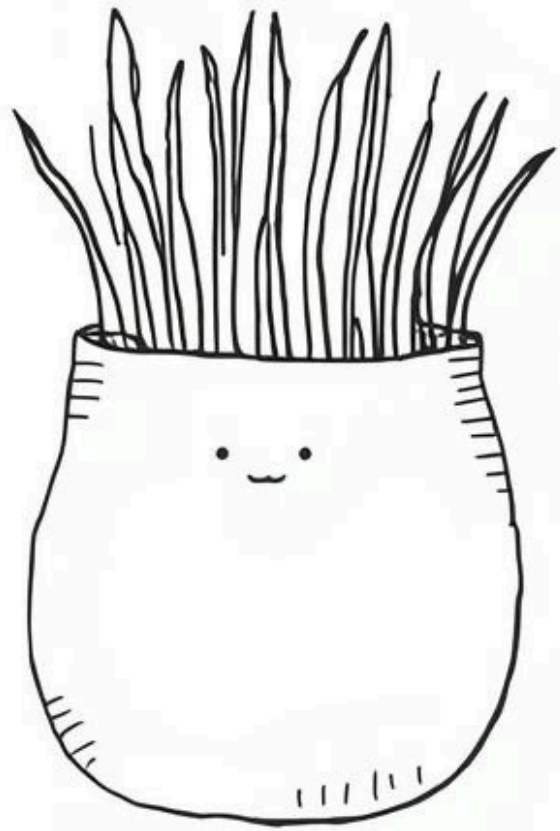
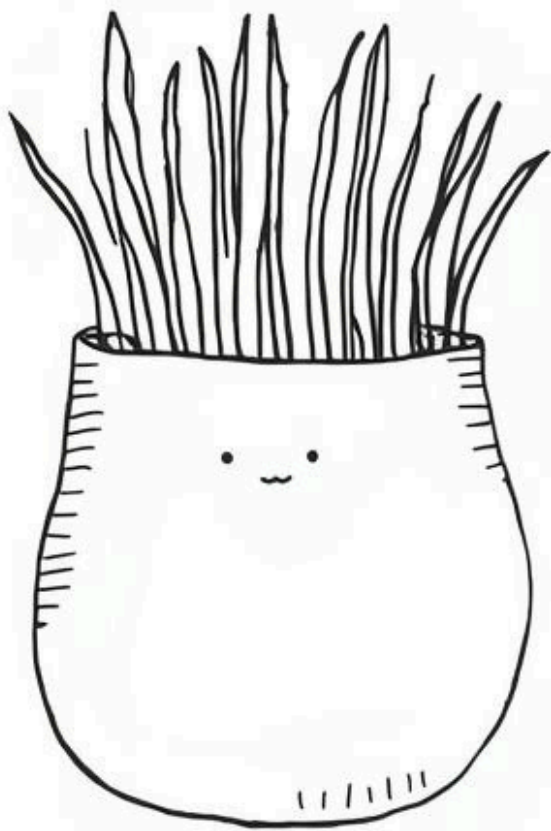


Otra cosa:

No estoy solo/sola

Cuando me siento mal, puedo hablar con:

ESCUELA
GLOBAL



Si quiero que un adulto me ayude, puedo mostrar esta página.

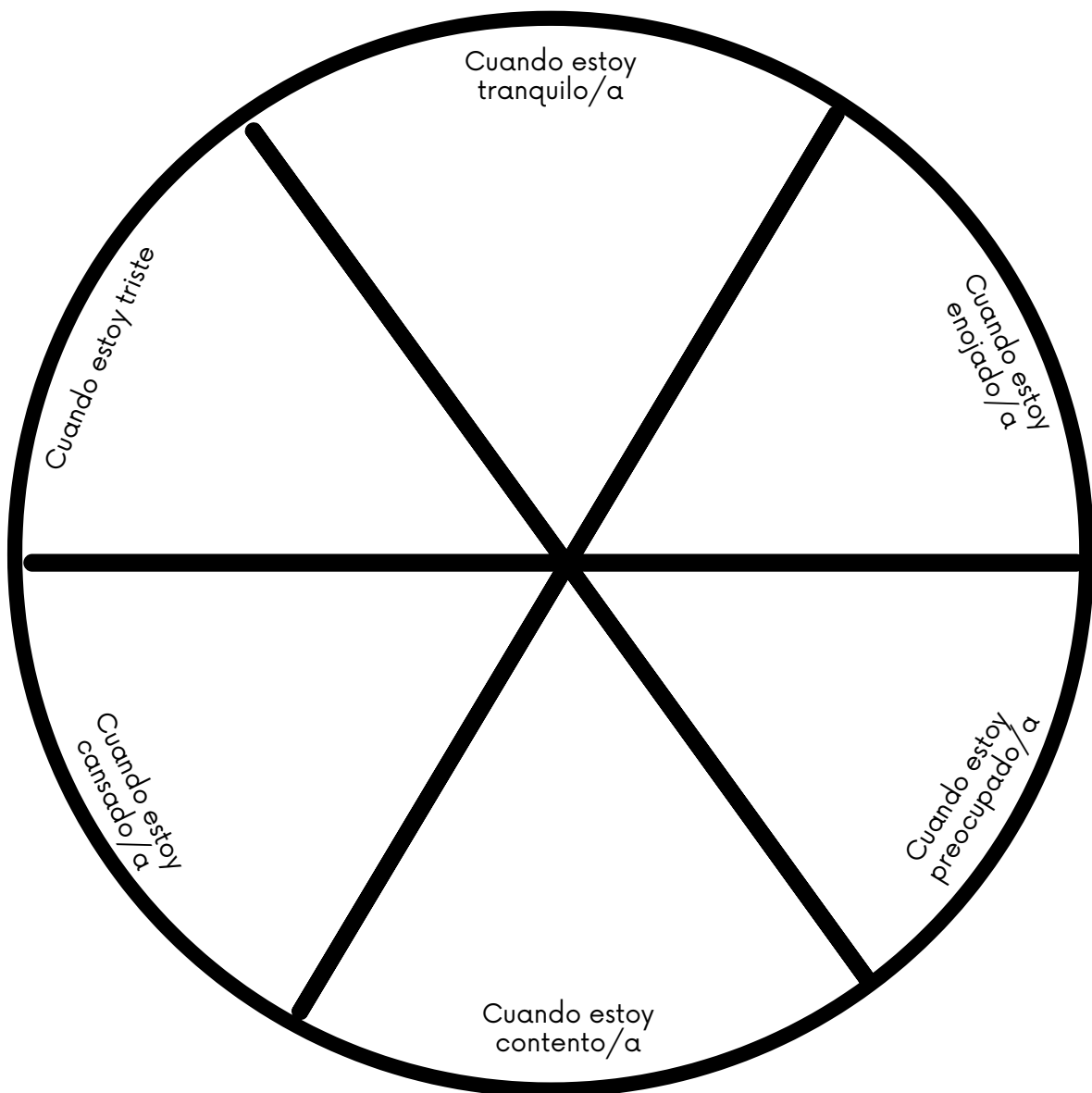
Mis emociones, a mi manera

ESCUELA
GLOBAL

En este círculo puedes dibujar cómo se ven algunas emociones para ti. No tienes que usar todas. Puedes elegir solo una o dos o ninguna.

Puedes dibujar cómo se siente esa emoción en tu cuerpo o cómo se vería si fuera un dibujo.

Recuerda: No hay emociones buenas ni malas. Todas las emociones son válidas.



Haz esto a tu ritmo.

Si no quieres hacerlo ahora, puedes volver después o pasar esta página.

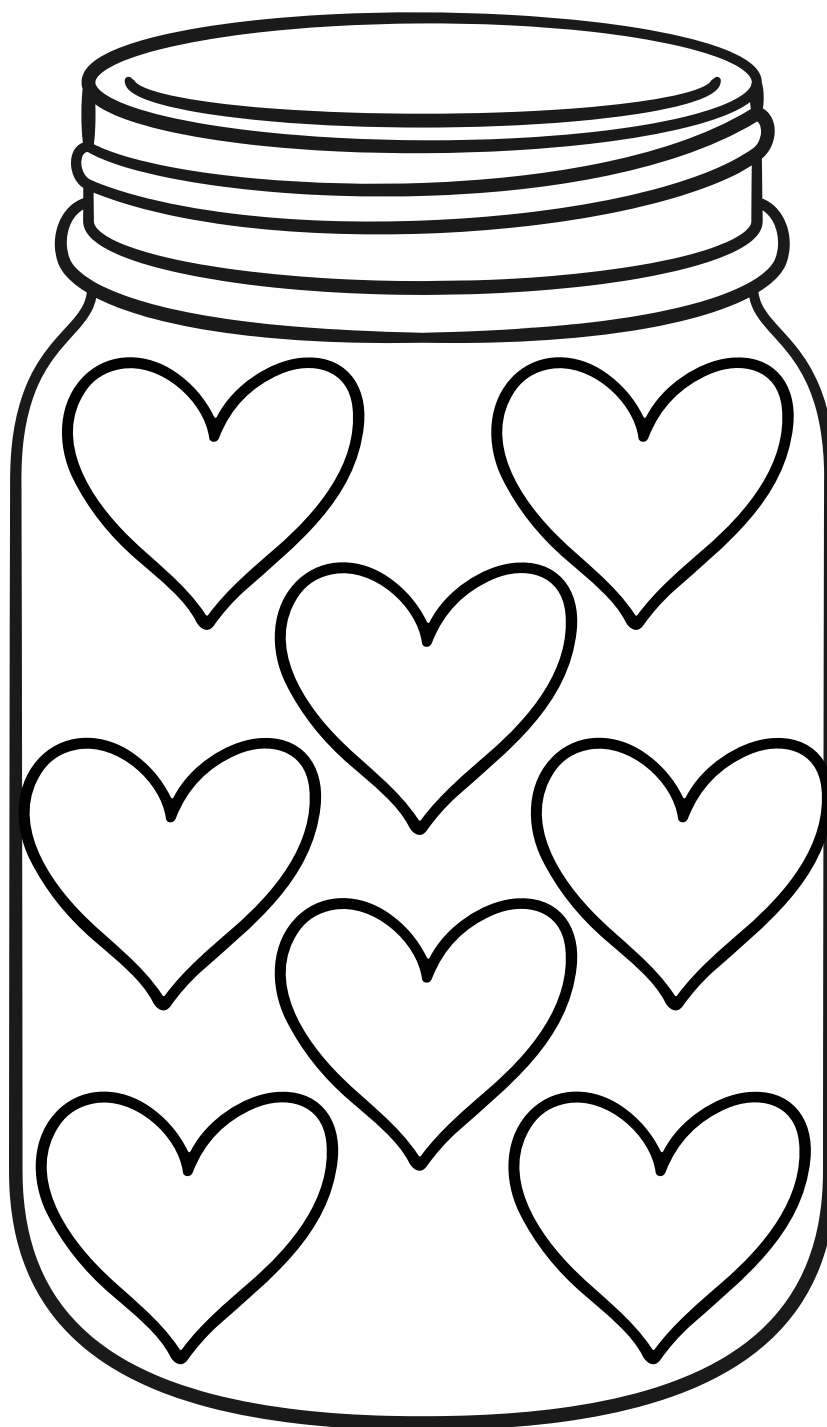
Un frasco lleno de amor

ESCUELA
GLOBAL

Llena este frasco con cosas que amas.

Pueden ser personas, recuerdos, momentos, animales o cosas que te hacen sentir bien.

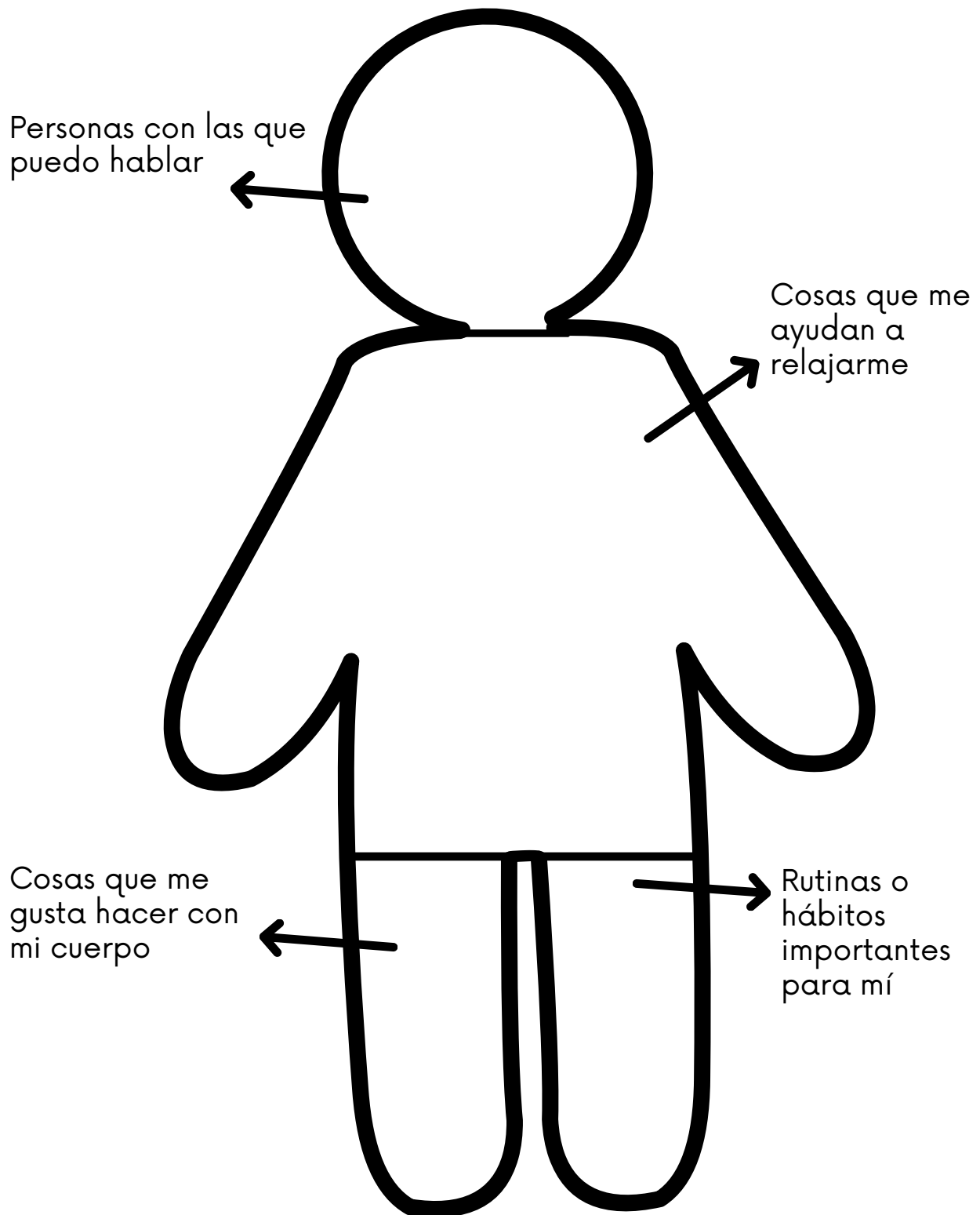
Puedes dibujar o escribir, como tú prefieras.



Cuidando mi bienestar

ESCUELA
GLOBAL

Completa la figura con palabras, dibujos o símbolos de cosas que te ayudan a sentirte mejor.



Para hacer con otras personas

ESCUELA
GLOBAL

Dibujar juntos

A veces dibujar con alguien ayuda.

No es una tarea. No tiene que quedar bonito.

Elige una opción:

- Un dibujo para hacer con otro niño o niña
- Un dibujo para hacer con un adulto

Pueden dibujar: en silencio, conversando, por turnos o cada uno lo que quiera.



Para hacer con otras personas

Por si dan ganas de hablar.

A veces hablar un poco ayuda.

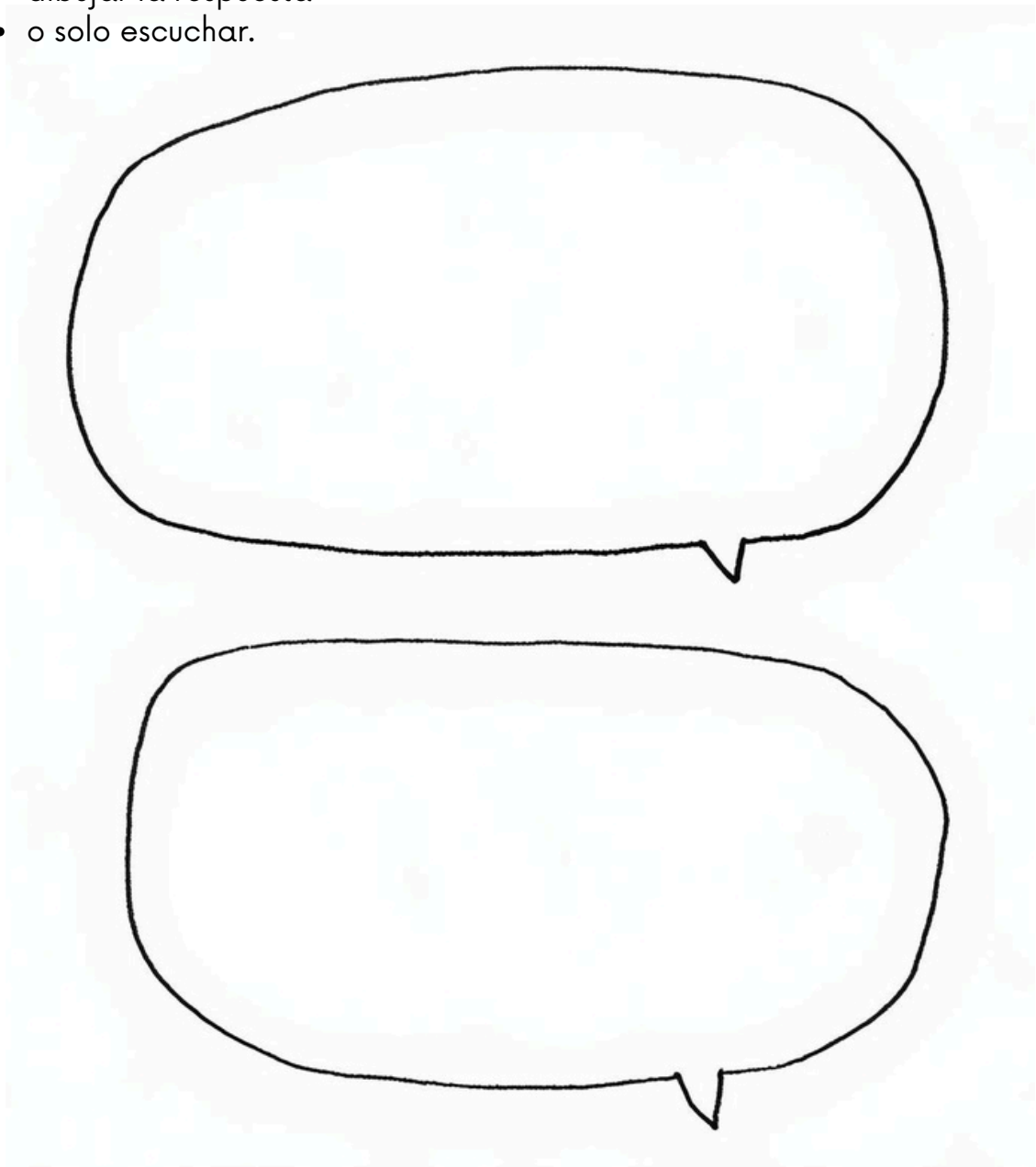
No tienes que responder todo.

Pueden elegir una pregunta o ninguna:

- ¿Qué fue lo más difícil?
- ¿Qué te ayudó un poquito?

Pueden:

- responder con palabras
- dibujar la respuesta
- o solo escuchar.



Lo que siento está bien

ESCUELA
GLOBAL

Pinta esta página como tú quieras.

No hay colores correctos ni una forma correcta de hacerlo.

Puedes ir lento, rápido o dejar partes sin pintar.



SENTIR



SIENTES



ESCUELA

GLOBAL

Úsalo, compártelo
y disfrútalo