

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

Un lugar para lo que siento,  
pienso y recuerdo.

## Carta para quienes acompañan

**ESCUELA  
GLOBAL**

Querida comunidad:

Esta bitácora ha sido pensada como un espacio de cuidado y acompañamiento para niños y niñas que están atravesando momentos difíciles.

No es un material pedagógico tradicional, ni una herramienta de evaluación o diagnóstico. Es, ante todo, un lugar seguro para que puedan expresar, o no, lo que sienten, piensan o necesitan, a su propio ritmo.

Al entregar esta bitácora, es importante tener en cuenta algunas orientaciones:

- Su uso no es obligatorio. El niño o niña puede elegir cuándo y cómo usarla, o simplemente no usarla.
- No hay respuestas correctas ni dibujos “buenos” o “malos”.
- No es necesario que expliquen lo que hacen ni que compartan su contenido.
- Acompañar no significa interpretar, corregir ni forzar conversaciones.
- A veces, el mayor apoyo es estar disponibles, escuchar si aparece la palabra, o respetar el silencio.

Algunas páginas están pensadas como señales de ayuda. Si un niño o niña decide mostrar una página a un adulto, eso ya es una forma de comunicación que merece ser recibida con calma, respeto y cuidado.

Esta bitácora no busca “resolver” lo que están viviendo. Busca sostener, ofrecer un pequeño anclaje, y recordarles que no están solos ni solas.

Gracias por acompañar desde la presencia, la paciencia y el respeto. Eso, en contextos como este, es profundamente significativo.

Con cariño,

**Equipo Escuela Global**

Si sientes que el niño o la niña que está contigo necesita un apoyo mayor, no tienes que hacerlo solo/a. Puedes buscar orientación y acompañamiento en:

**Fono Infancia (800 200 818):** Servicio gratuito y confidencial que ofrece orientación psicológica a madres, padres y cuidadores sobre crianza, cuidados y desarrollo infantil de la Fundación Integra y Chile Crece Contigo.



“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.

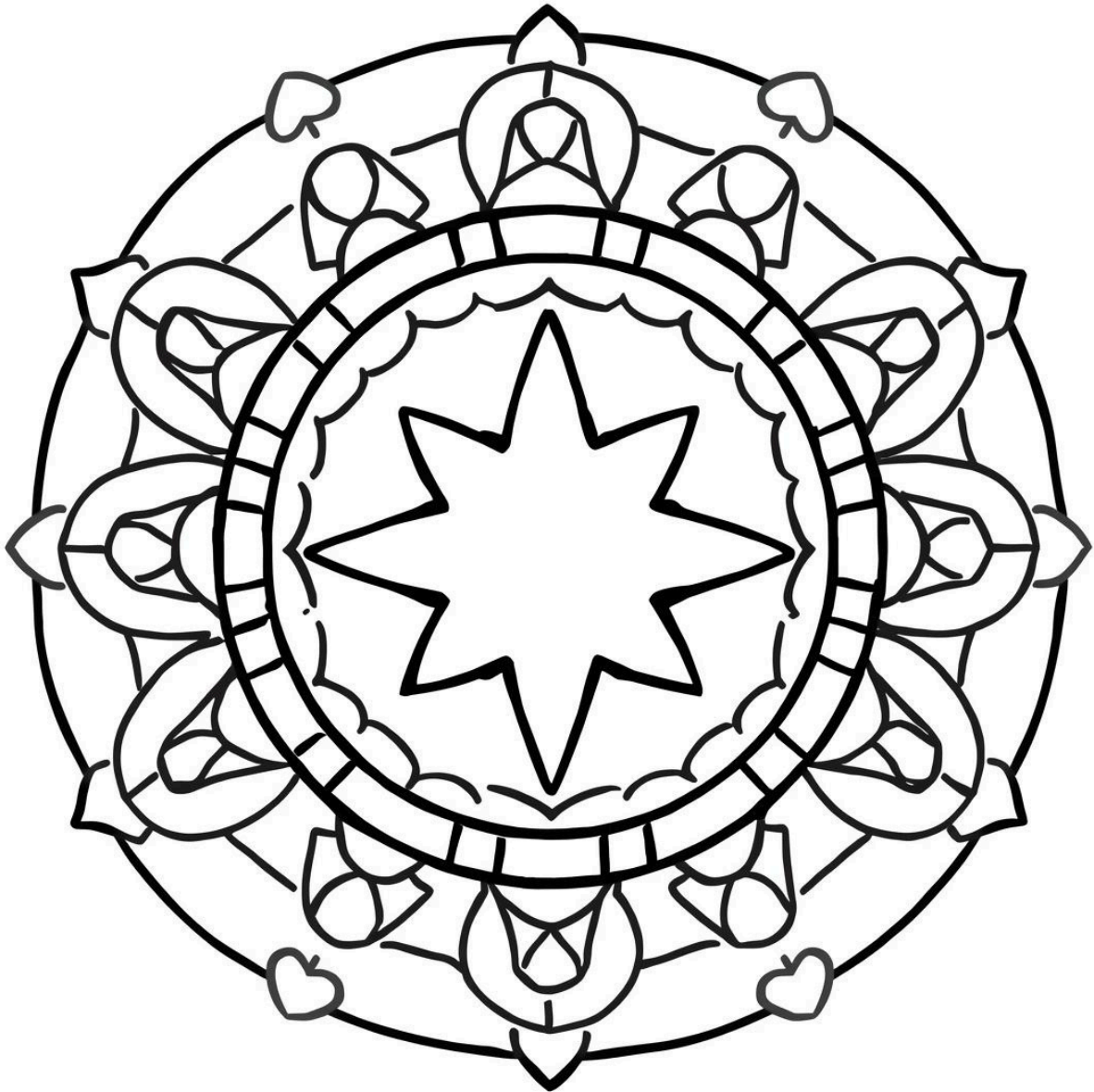
No tienes que mostrarlo si no quieres.

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

## Para conectar

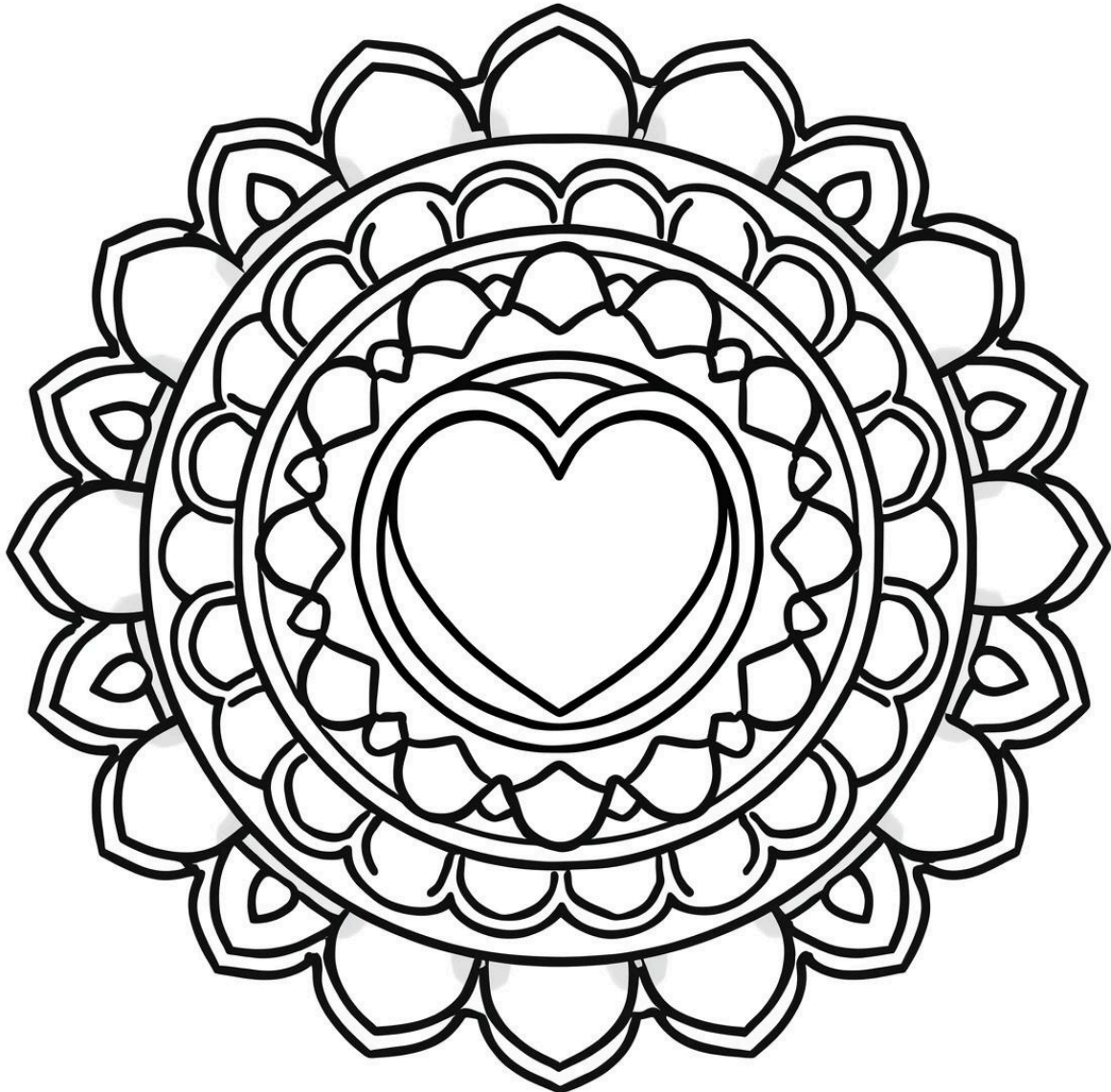
ESCUELA  
**GLOBAL**

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



## Para conectar

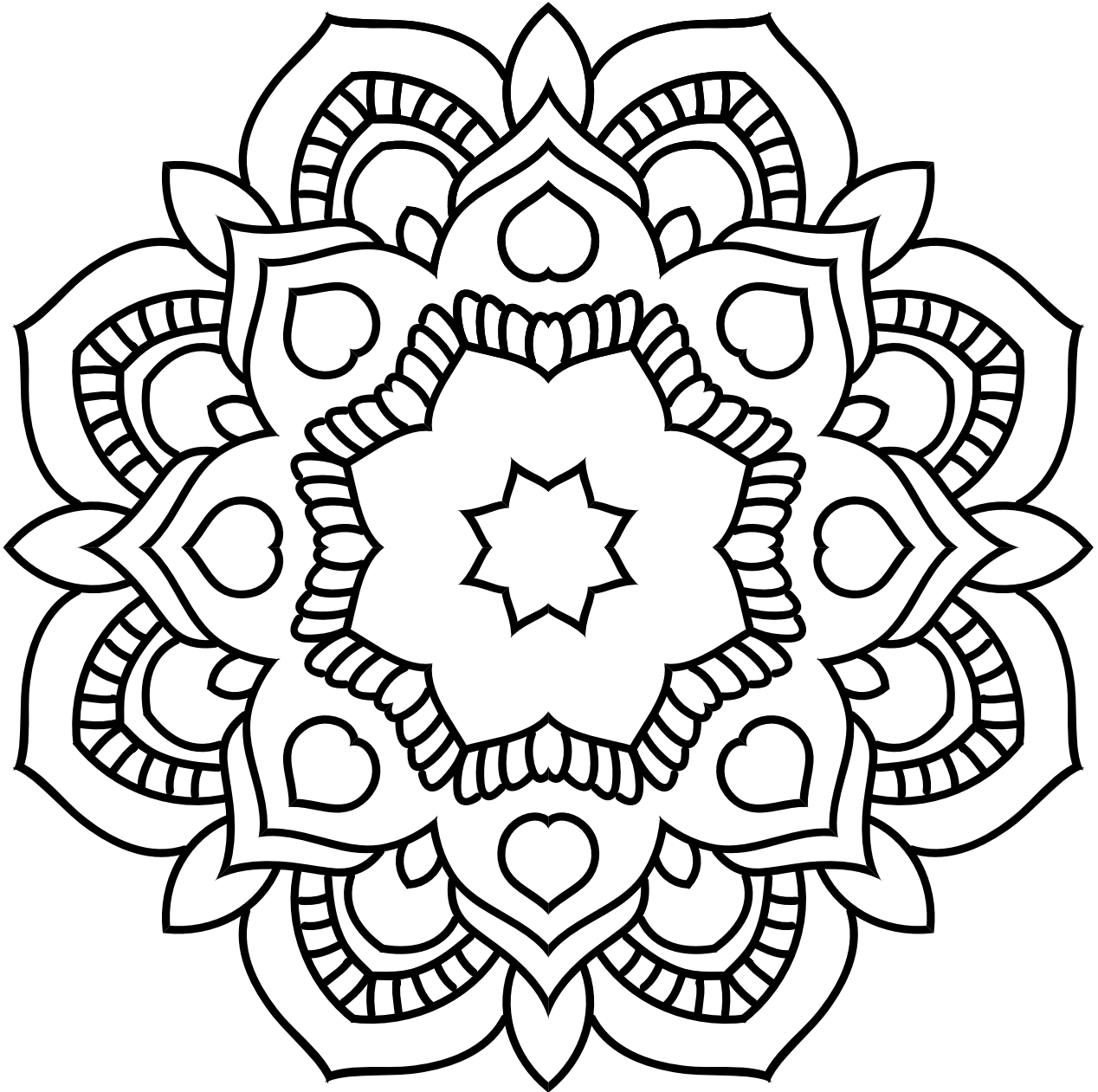
Colorear puede ayudar a que el cuerpo se calme.  
No importa cómo quede.  
Puedes comenzar desde afuera hacia el centro o viceversa.



## 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

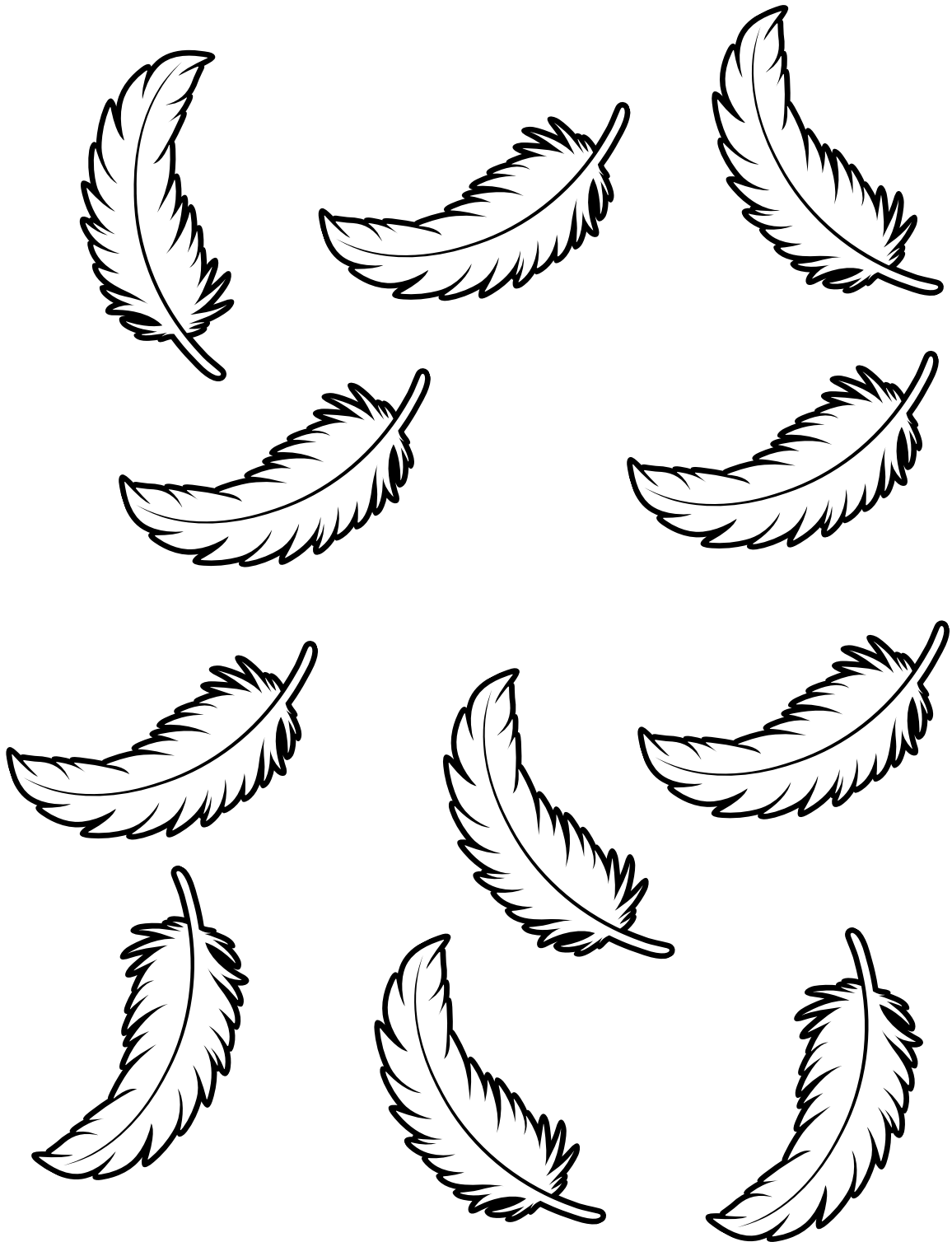
ESCUELA  
**GLOBAL**

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

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



# Respiración arcoíris

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

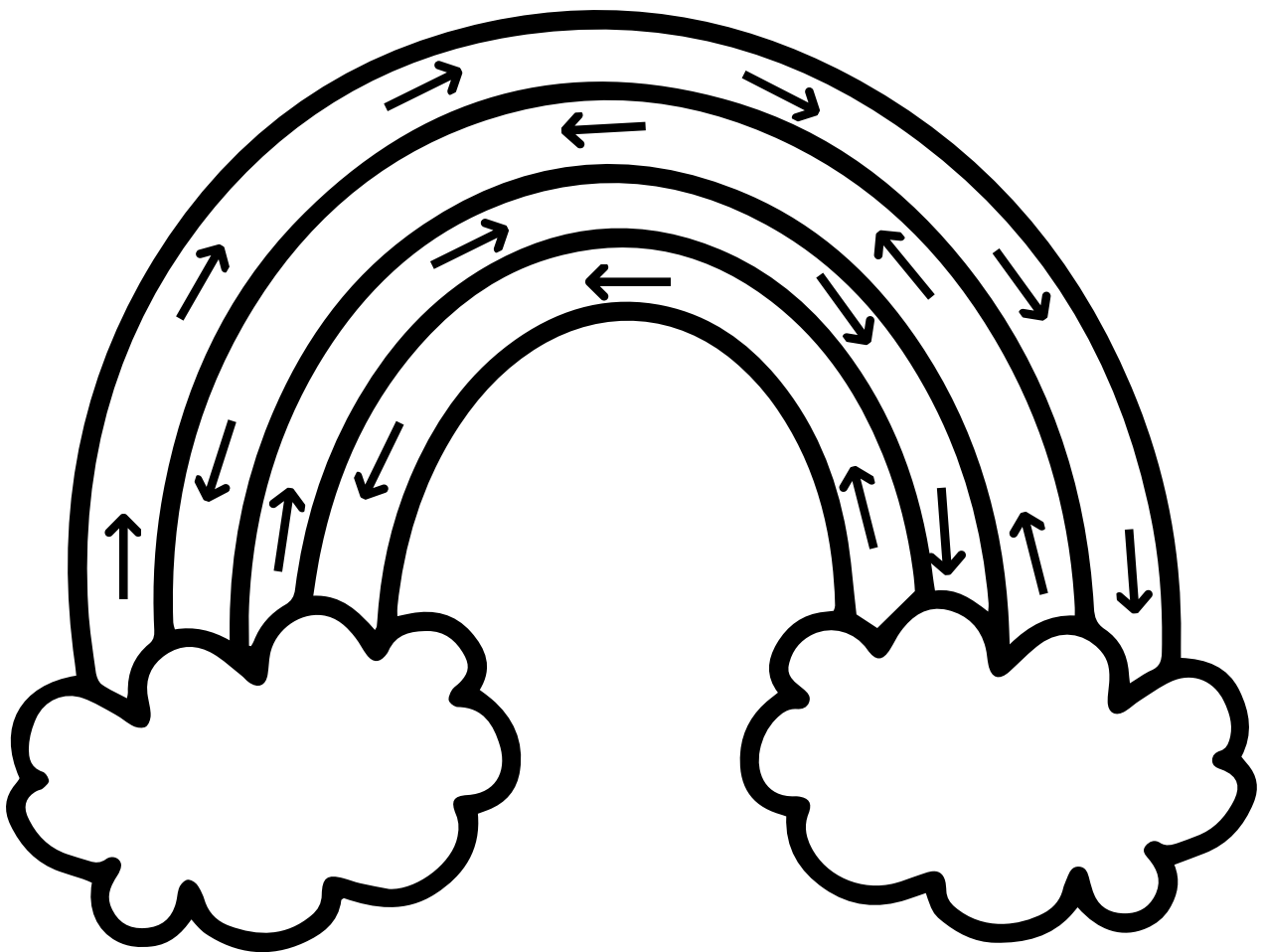
## Colorea el arcoíris como tú quieras.

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

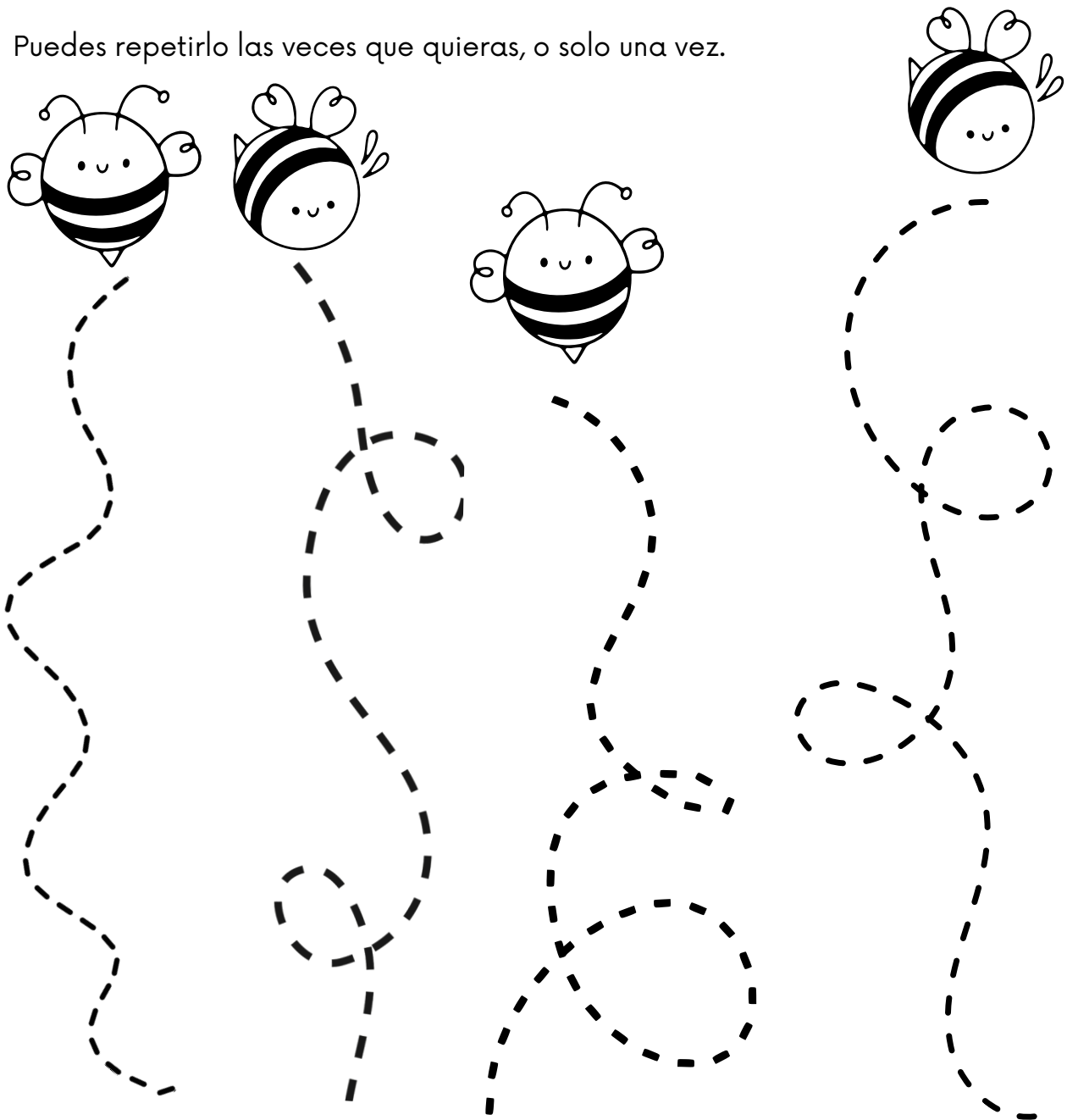
ESCUELA  
**GLOBAL**

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

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:

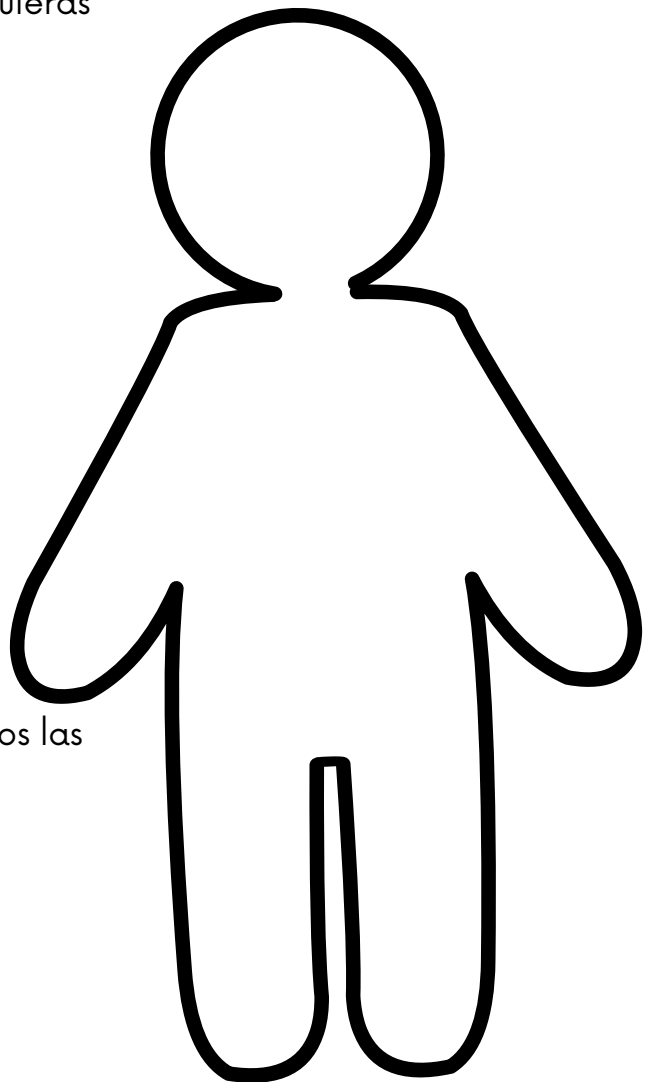
▲ para sensaciones fuertes

■ para sensaciones suaves

● si no sabes qué es

**No tiene que quedar bonito.**

**No hay respuestas correctas.**

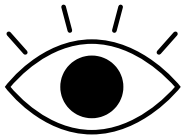


Después de esto, puedes estirarte, moverte o tomar agua.

# Conectando con mis sentidos

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

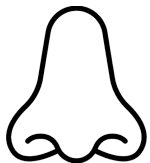
No hay respuestas buenas ni malas.



Algo que  
puedo ver



Algo que  
puedo  
escuchar



Algo que  
puedo oler



Algo que  
puedo sentir  
con mi cuerpo

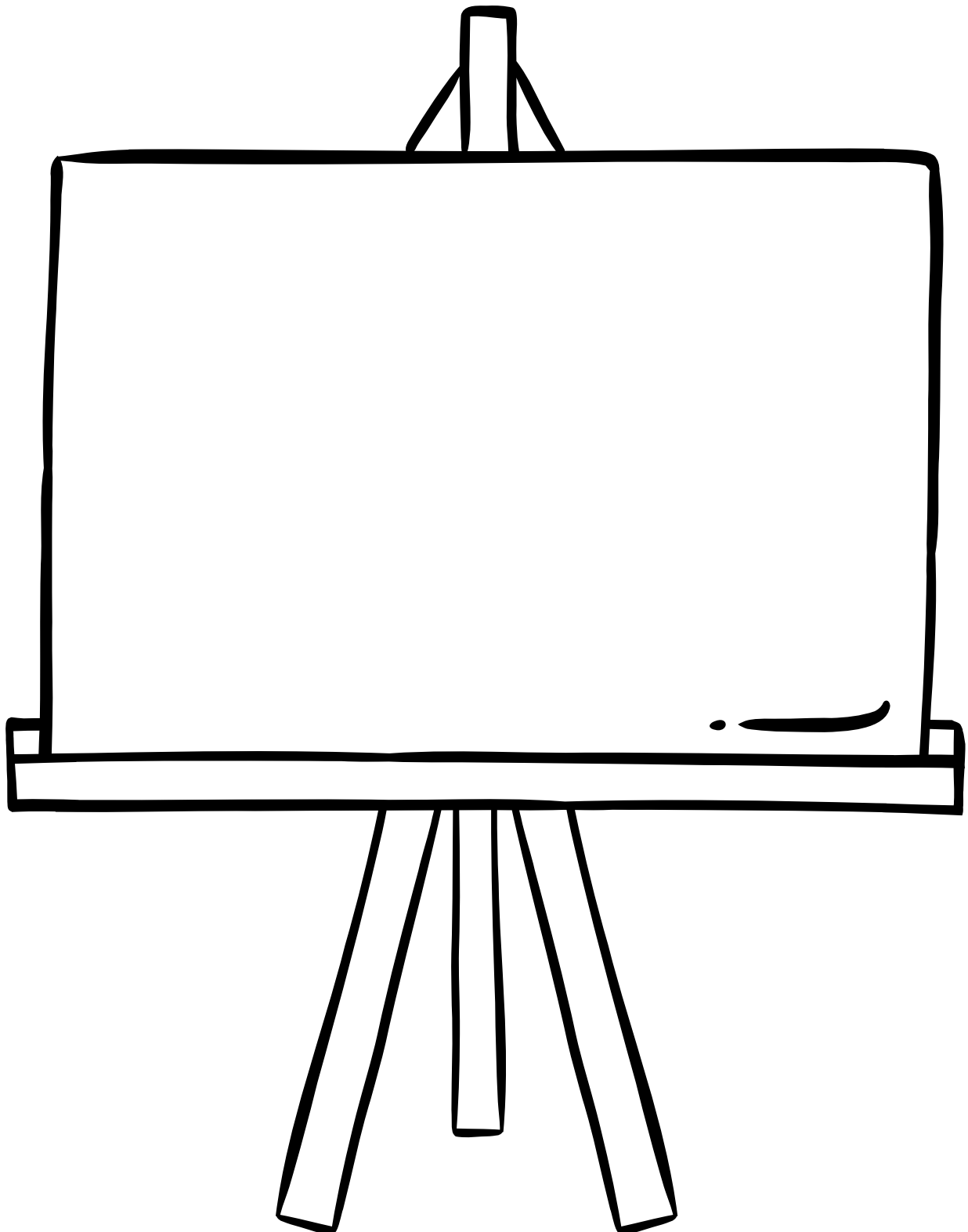


Algo que  
puedo  
saborear

# Así me siento hoy

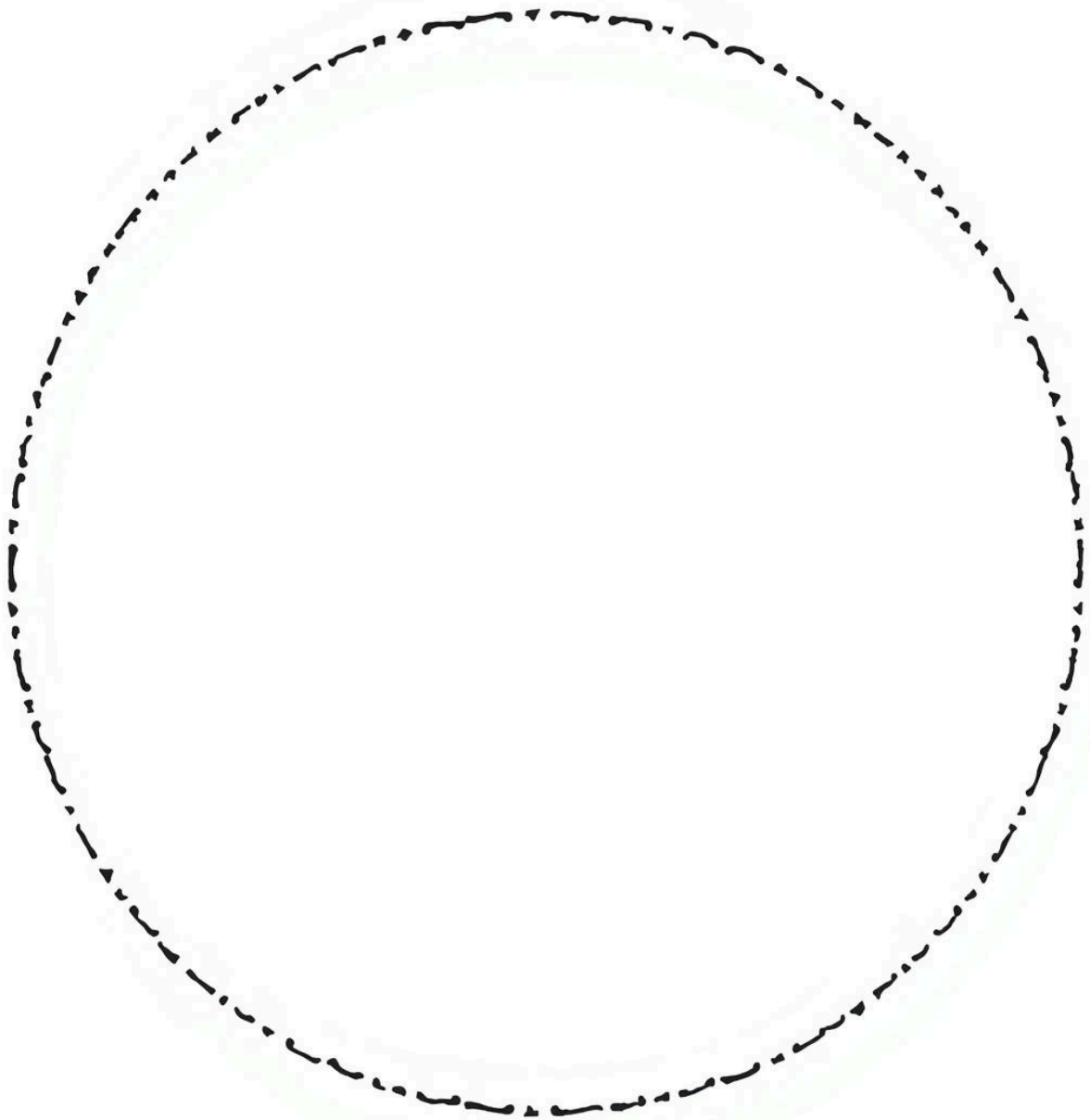
ESCUELA  
**GLOBAL**

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

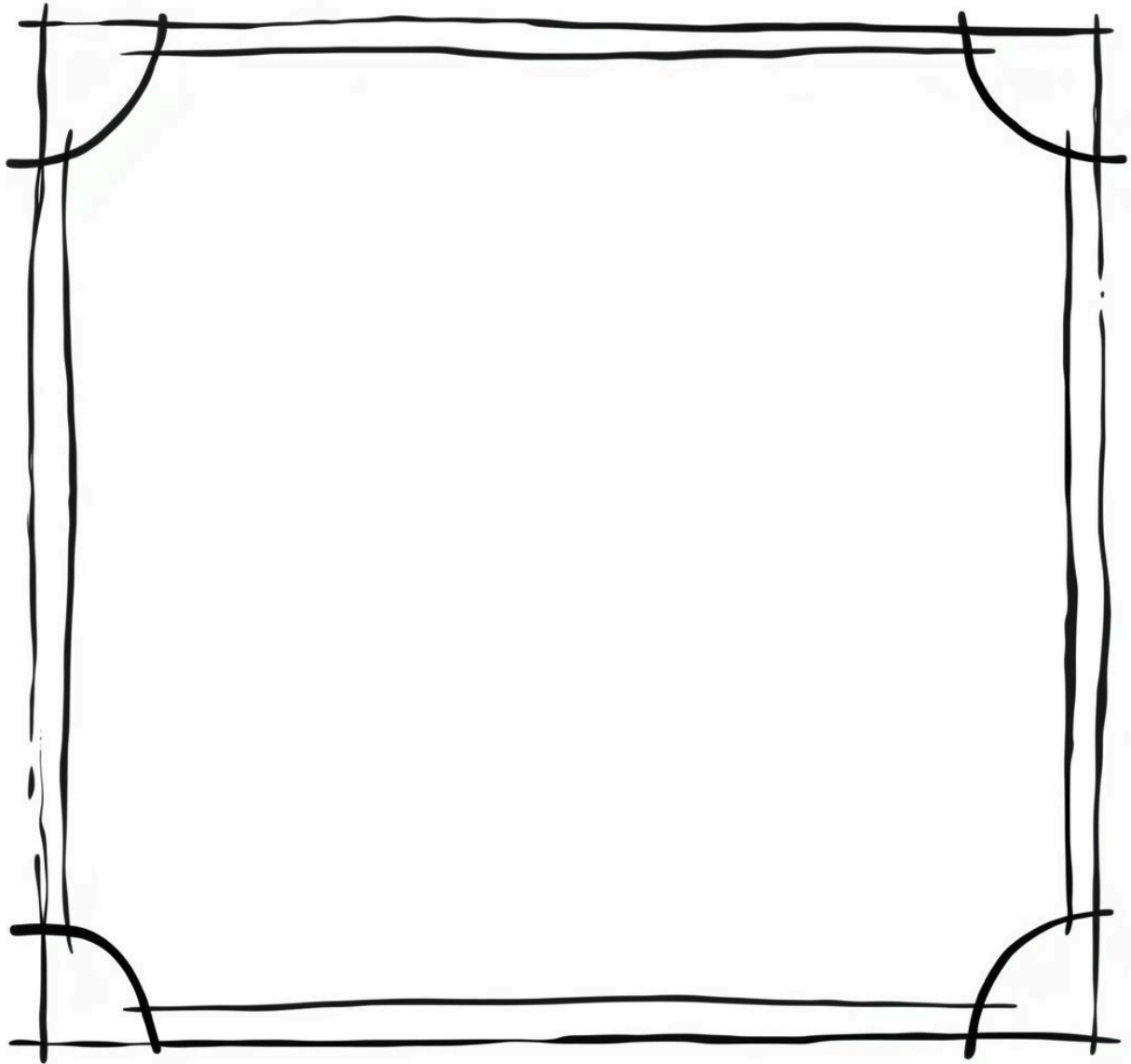
Dibuja, pinta o escribe cómo te sientes hoy.  
No tiene que ser algo bonito ni perfecto.  
Puedes usar colores, formas o dibujos.



# 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.

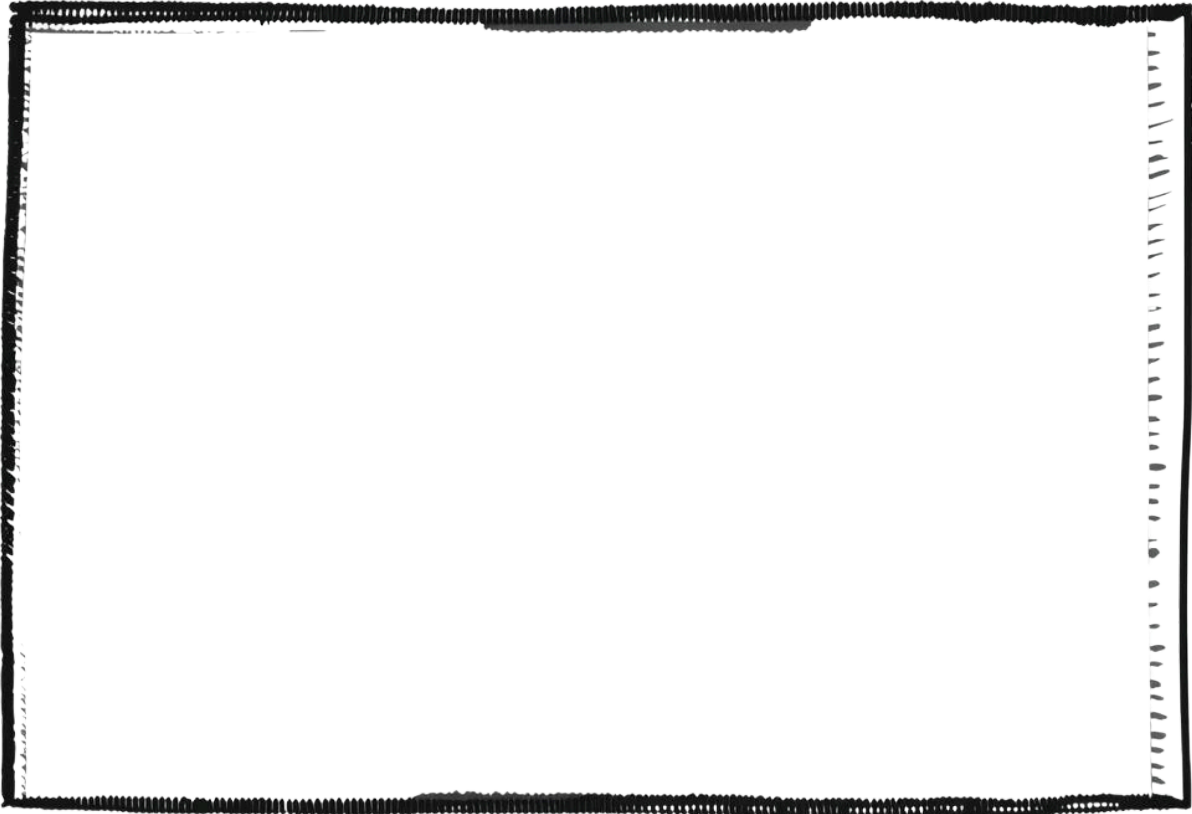
Puedes usar palabras, dibujos o símbolos.

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

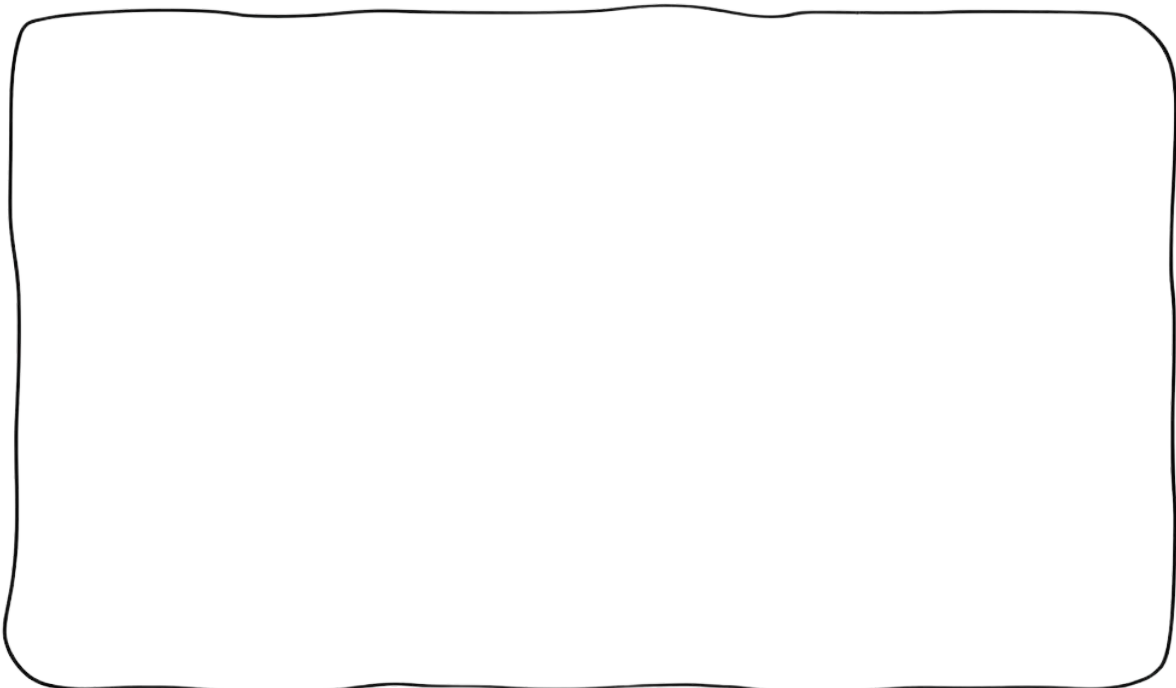
Si hay algo que quiero contar

ESCUELA  
**GLOBAL**

Algo que pasó:



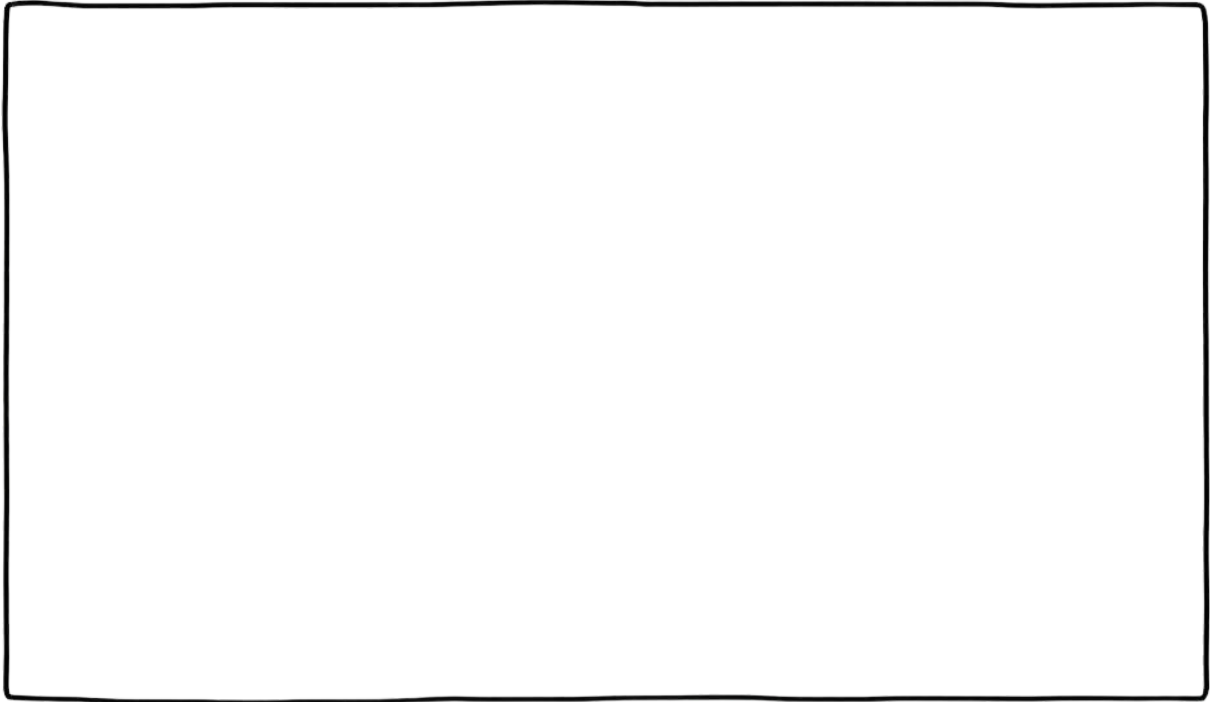
Algo que me dio miedo:



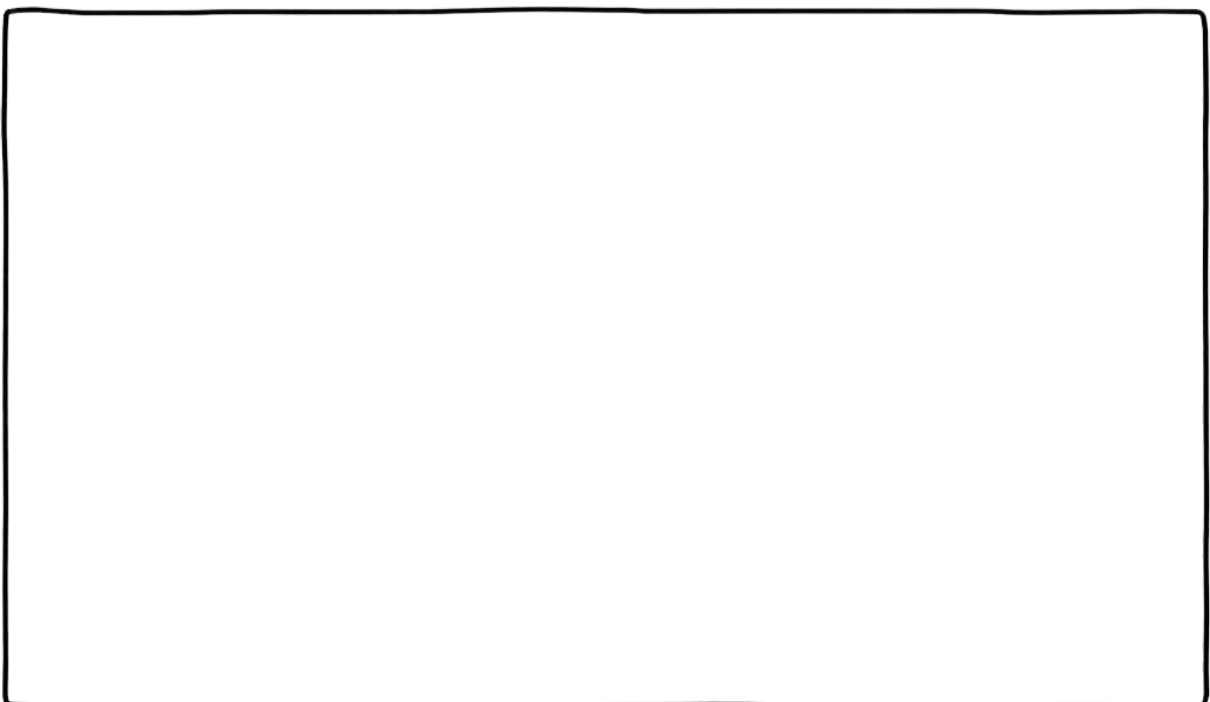
*Si hay algo que quiero contar*

**ESCUELA  
GLOBAL**

Algo que no entendí:

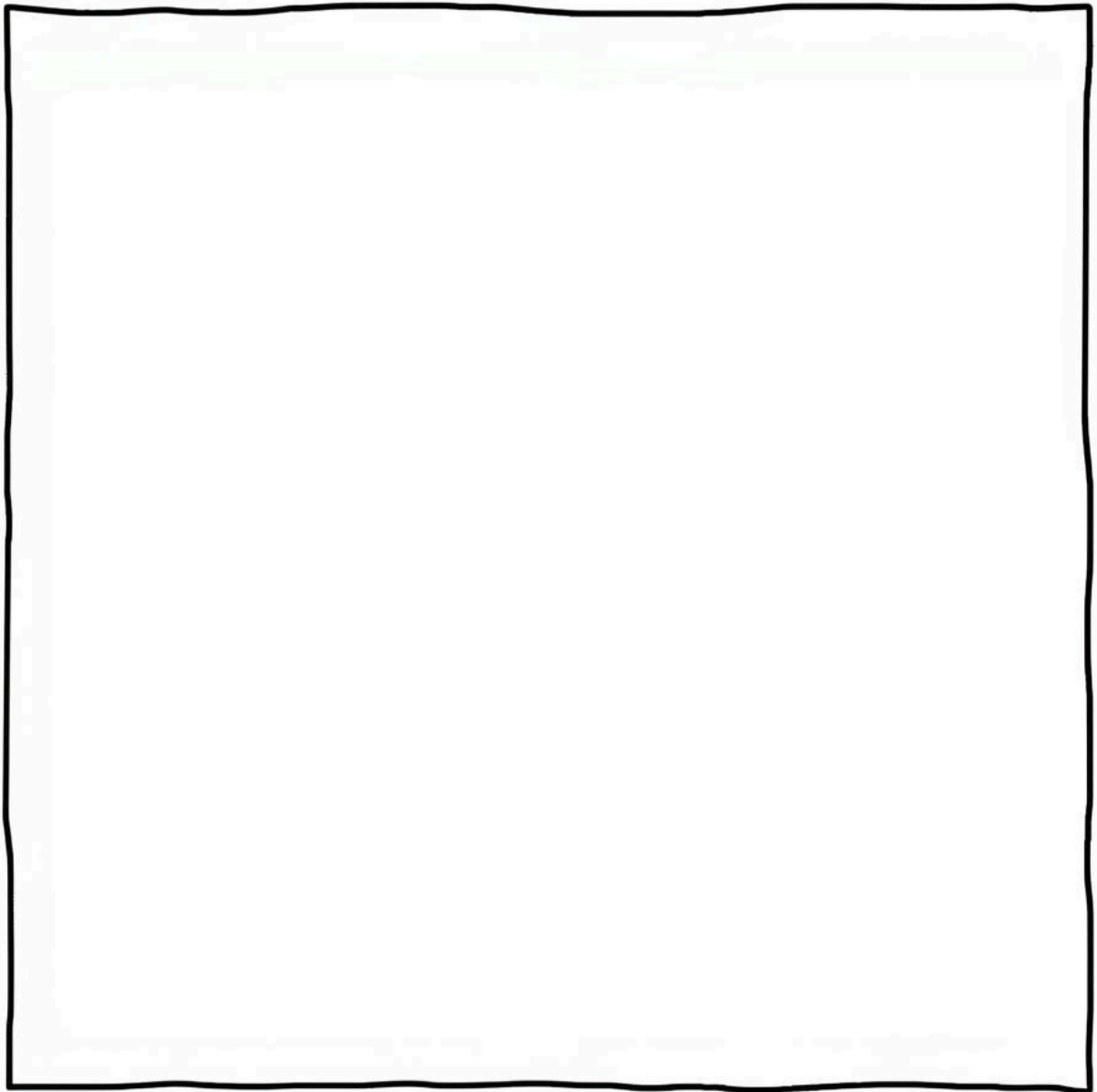


Algo o alguien que extraño:



# *Mi lugar seguro*

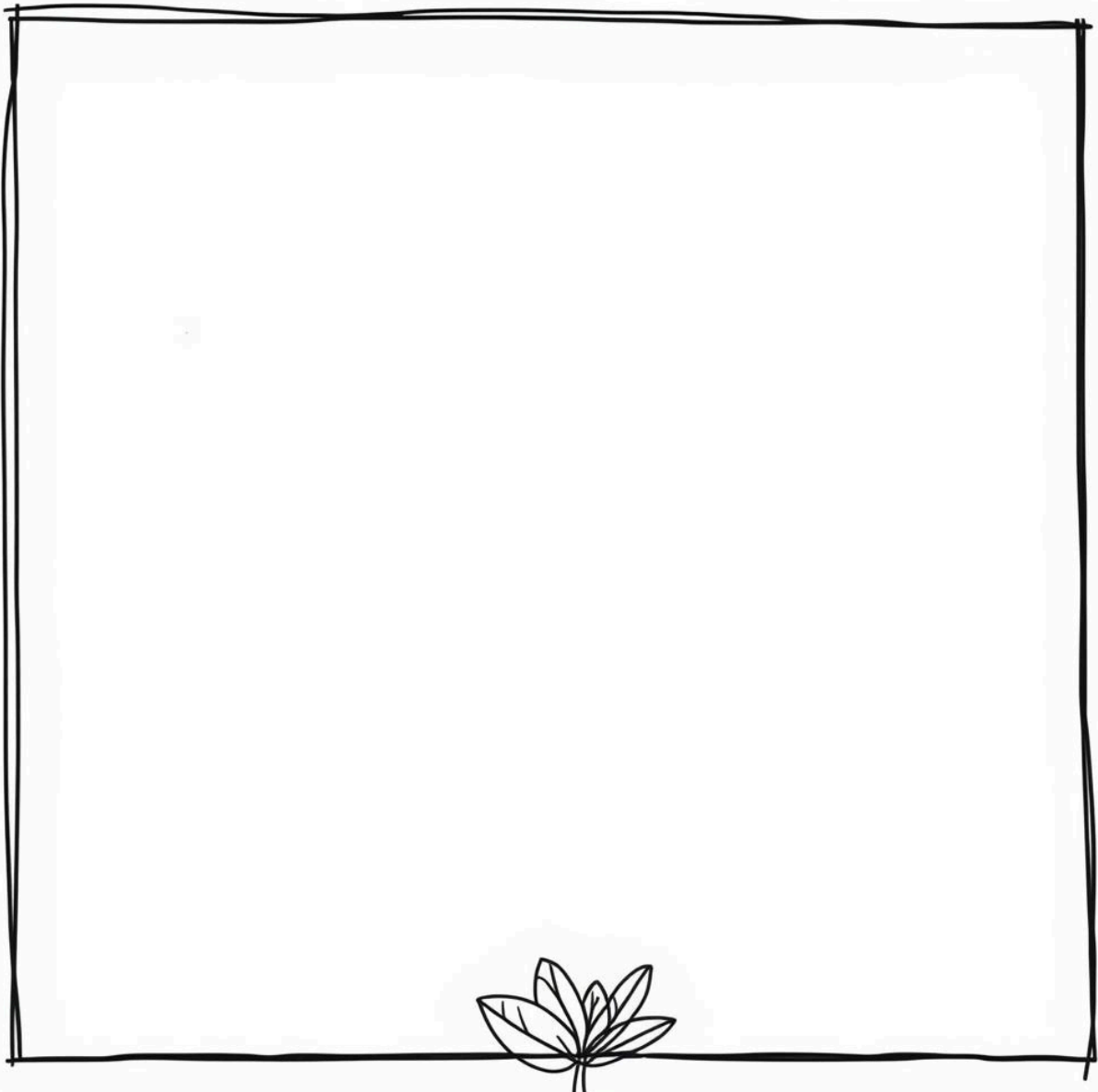
Un lugar donde me siento seguro o tranquila: (puede ser real o imaginado)



# 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

Puedes hacer una marca.

Abrazar algo



Respirar lento



Dibujar



Escuchar música



Hablar con alguien

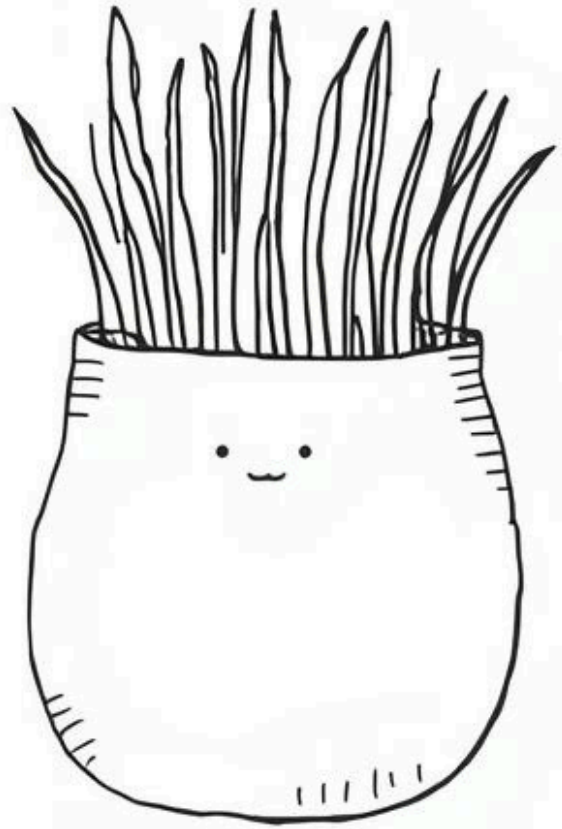
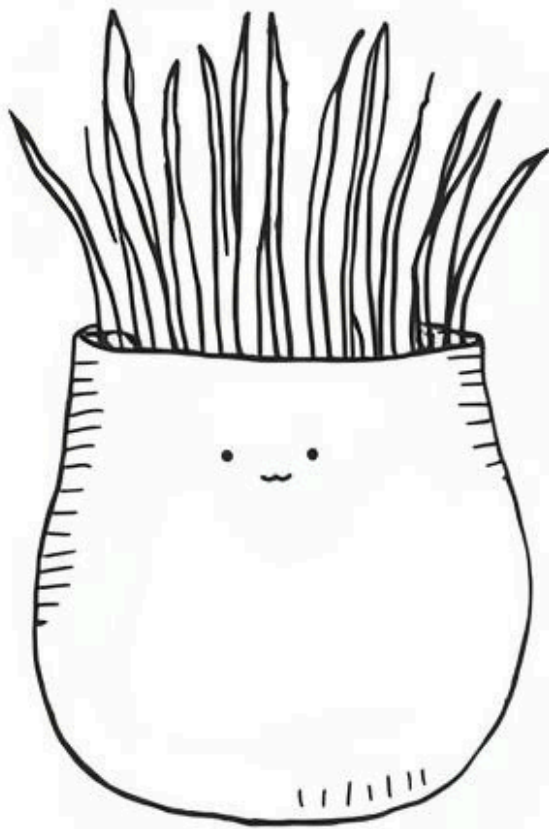


Otra cosa:

# No estoy solo/sola

Cuando me siento mal, puedo hablar con:

**ESCUELA**  
**GLOBAL**



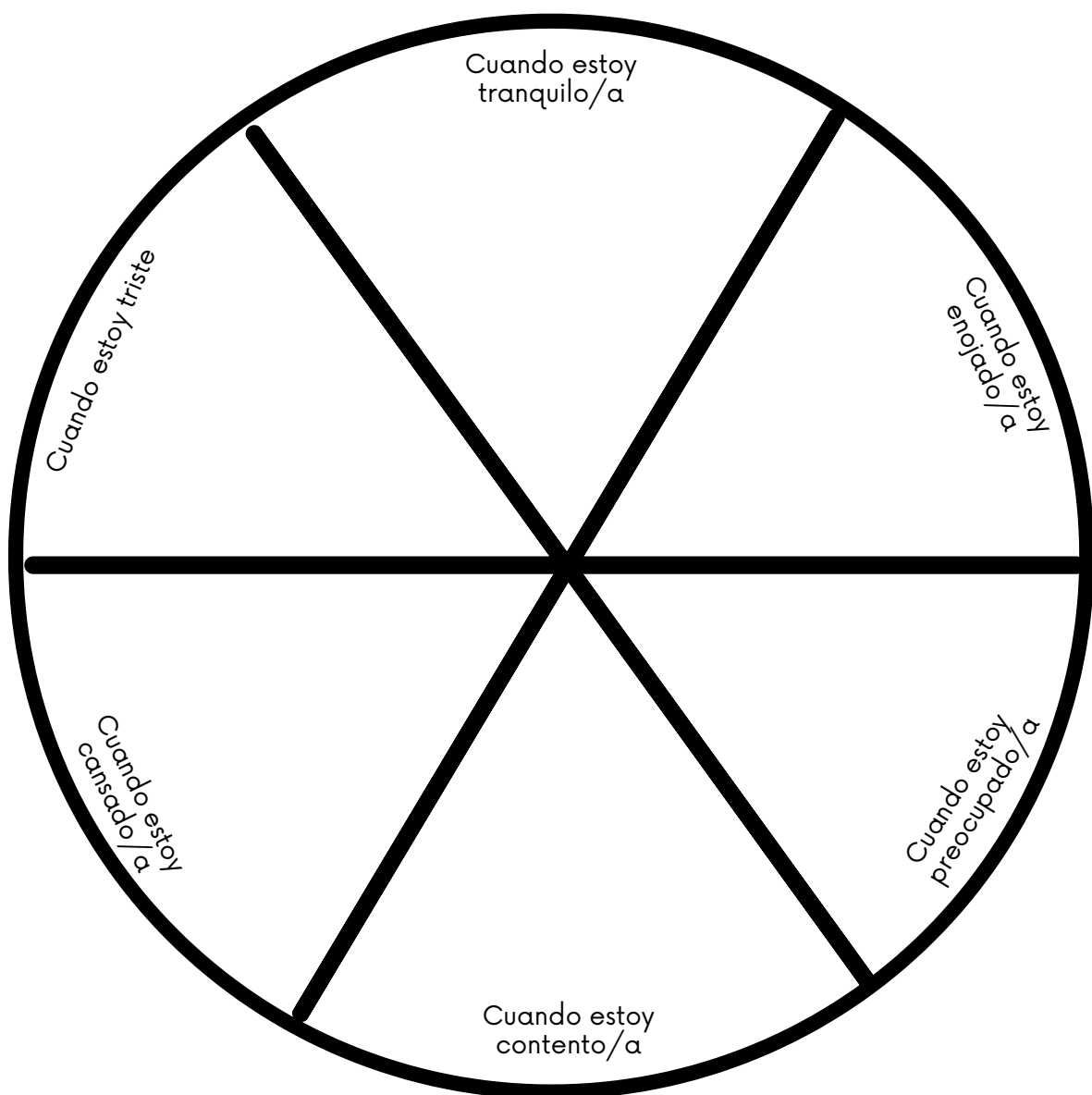
Si quiero que un adulto me ayude, puedo mostrar esta página.

# Mis emociones, a mi manera

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.

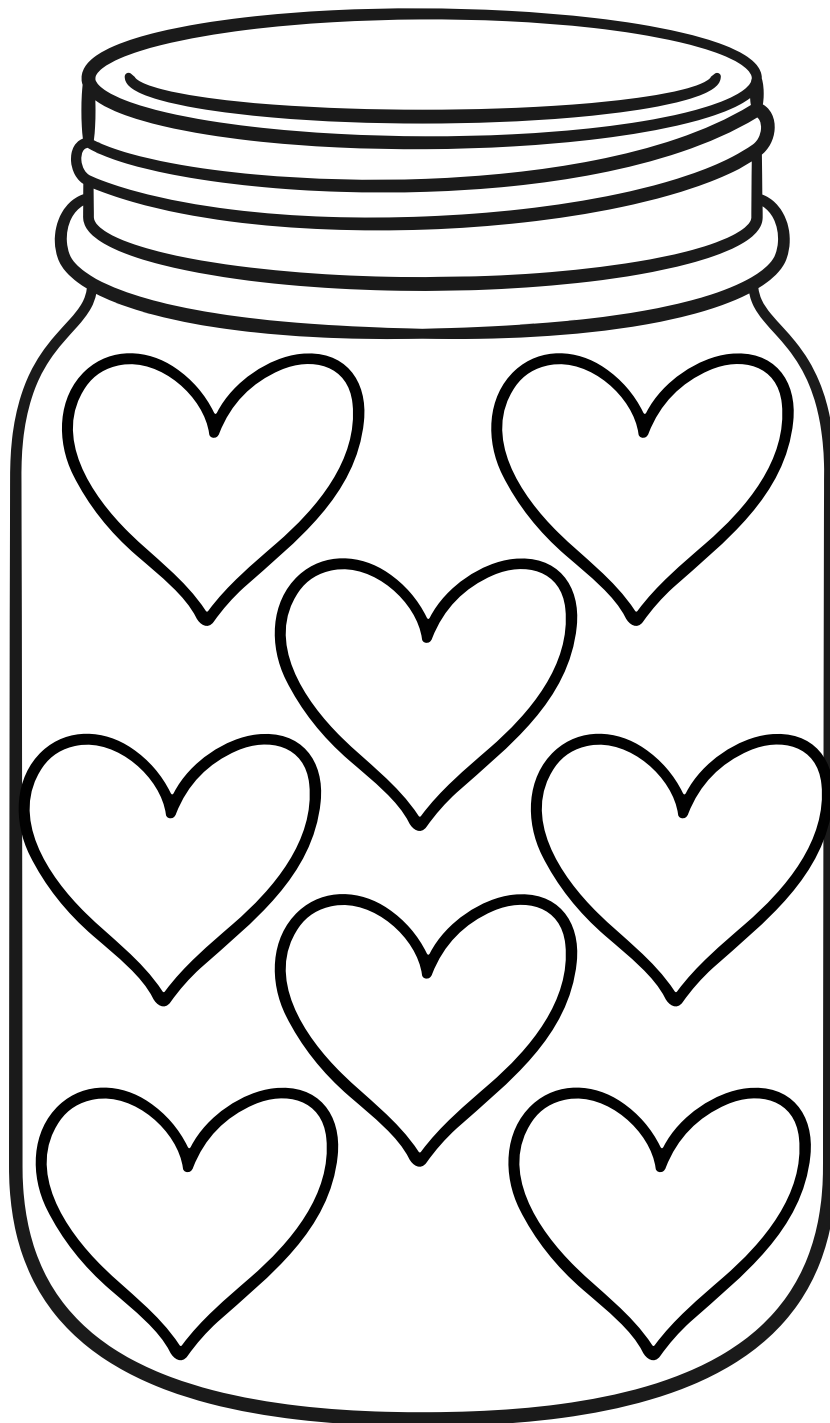
Si no quieres hacerlo ahora, puedes volver después o pasar esta página.

# Un frasco lleno de amor

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

## **Dibujar juntos**

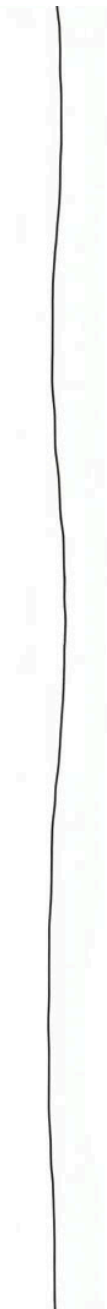
A veces dibujar con alguien ayuda.

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.

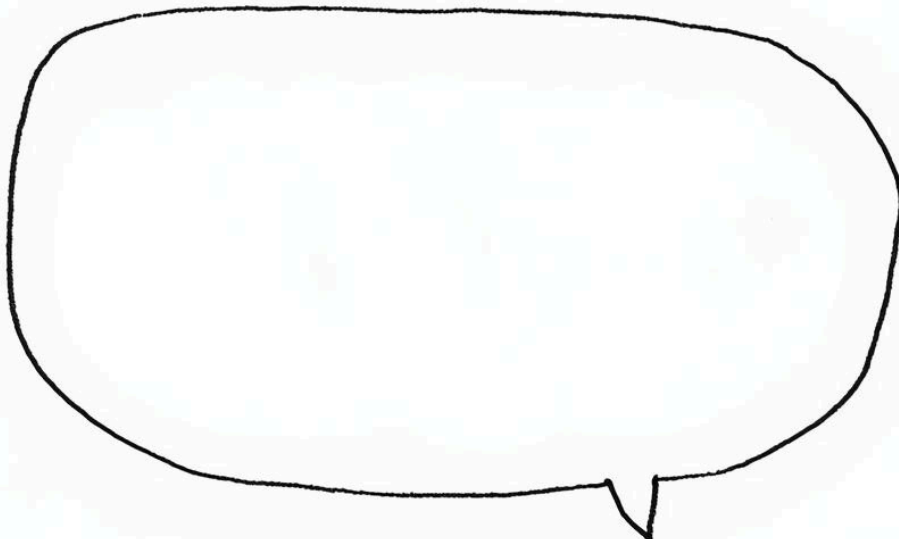
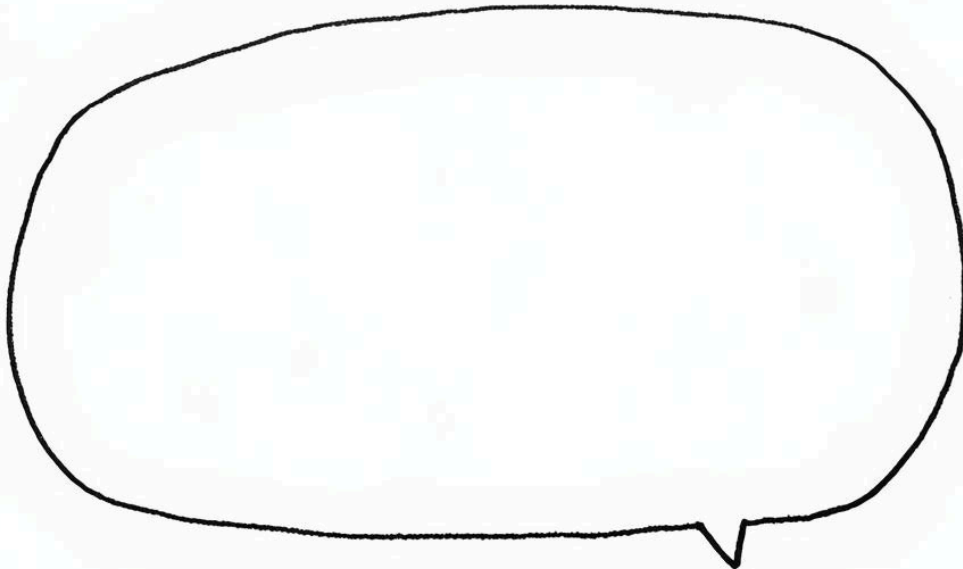
No tienes que responder todo.

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**

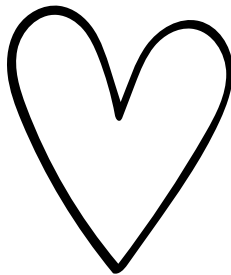
Pinta esta página como tú quieras.

No hay colores correctos ni una forma correcta de hacerlo.

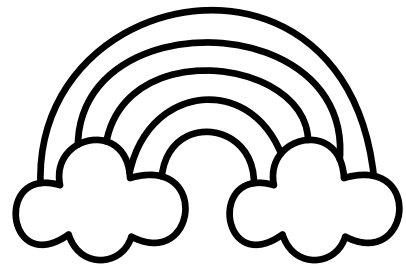
Puedes ir lento, rápido o dejar partes sin pintar.



**SENTIR**



*lo que*



**SIENTES**



ESCUELA

# GLOBAL

Úsalo, compártelo  
y disfrútalo