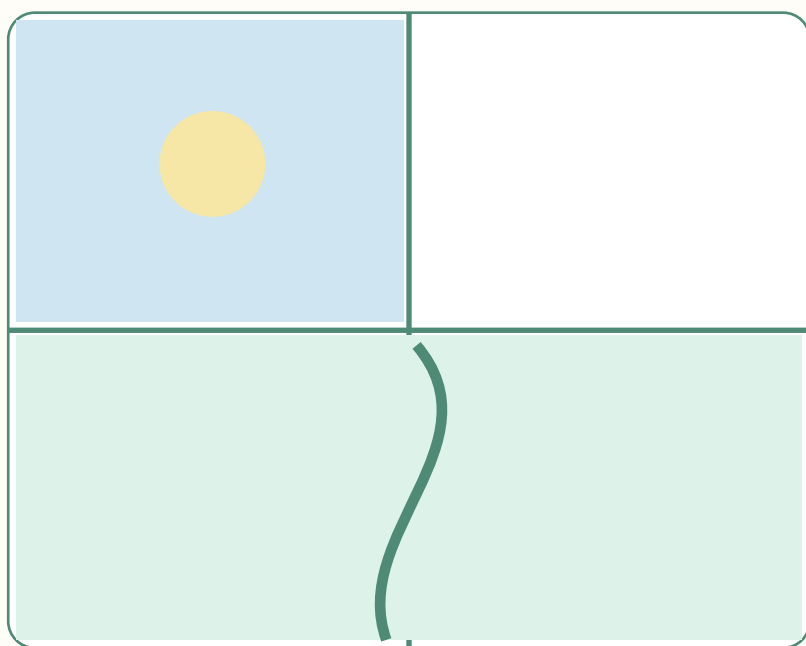


PASO A PASITO

MI MUNDO POR DENTRO

10 estaciones de arte y emociones



Dibuja · escribe · observa · conversa

Nombre

Fecha



Antes de comenzar

Este cuaderno te invita a conocer lo que sientes sin juzgarlo.

Tu acuerdo contigo

- No existe una forma perfecta de hacerlo.
- Puedes usar palabras, colores, símbolos o dibujos.
- Comparte solamente aquello que te haga sentir seguro.
- Si algo te preocupa mucho, pide ayuda a un adulto de confianza.

Materiales sugeridos

Lápiz, colores, plumones, crayones y, si lo deseas, recortes o pegatinas. Realiza una estación por día o elige la que necesites.

Hoy llego con una energía de:



baja



tranquila



activa



muy intensa

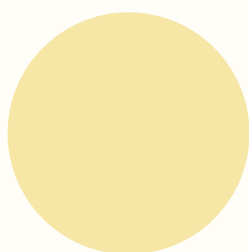
Nota para la persona adulta

Este material favorece conversación, creatividad y autorregulación. No diagnostica ni sustituye atención psicológica. Escuche sin presionar, evite interpretar los dibujos como pruebas y busque apoyo profesional si el estudiante expresa riesgo, violencia o malestar persistente.

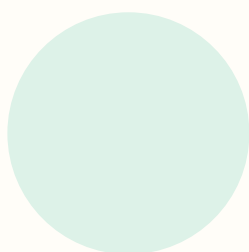
1

El clima de hoy

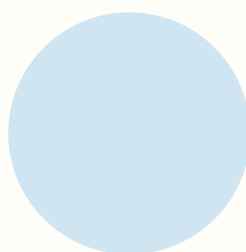
Reconoce tu estado antes de intentar cambiarlo.



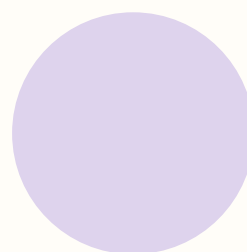
sol



brisa



lluvia



tormenta

Colorea el clima que más se parece a tu ánimo. Después dibuja abajo qué necesita ese clima para cambiar, quedarse o sentirse acompañado.

Después de crear

Mi clima se siente así porque...

Algo que necesito hoy es...

2

Museo de fortalezas

Haz visible aquello valioso que ya existe en ti.

Convierte cada marco en una obra sobre una fortaleza tuya: algo que haces, una dificultad que has superado o una forma bonita de tratar a otros.

Five empty square frames arranged in two rows: three in the top row and two in the bottom row. Each frame has a double border, with the outer border being a different color (yellow, pink, light blue, light green, and light purple respectively) and the inner border being black. The frames are intended for users to write or draw about their strengths.

Después de crear

La fortaleza que más uso es...

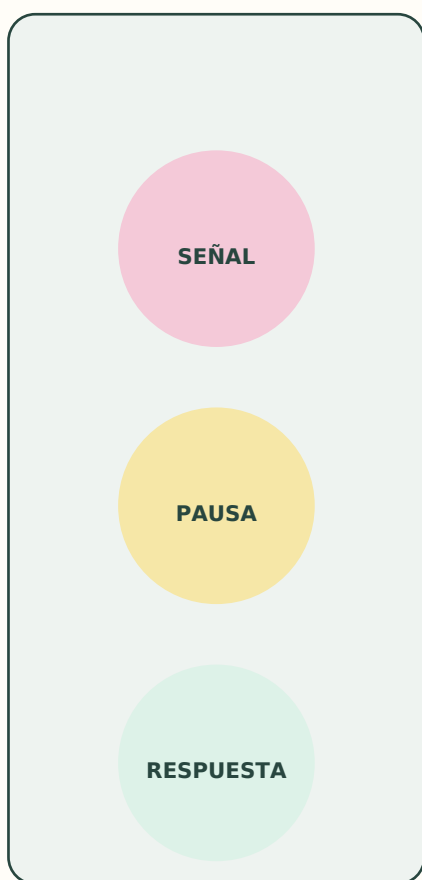
Quiero recordar que puedo...

3

Pausa en tres colores

Observa, detente y elige una respuesta segura.

Recuerda una situación que te alteró. En rojo escribe qué señal notaste; en amarillo, qué podías hacer para pausar; en verde, una respuesta que cuide de ti y de los demás.



SEÑAL

PAUSA

RESPUESTA

¿Qué pasó en mi cuerpo?

¿Qué me ayuda a pensar?

¿Qué elijo hacer?

Después de crear

Una señal que quiero reconocer antes es...

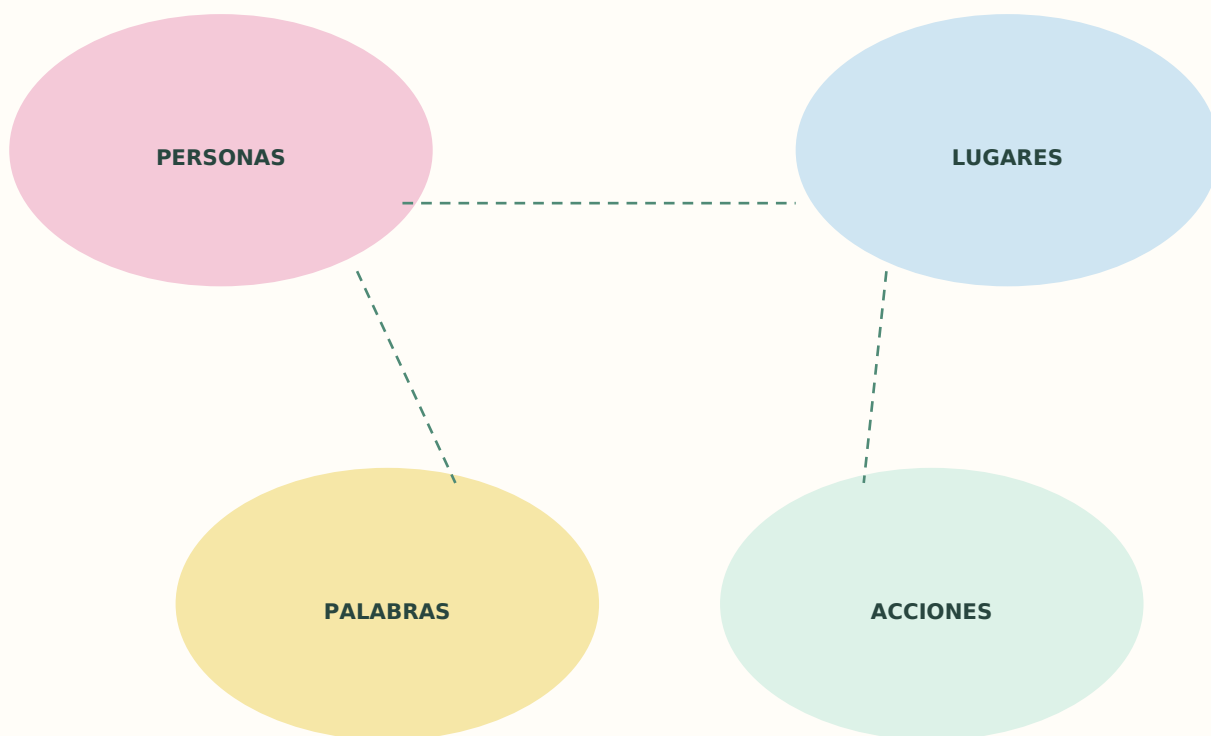
Mi pausa más útil será...

4

Archipiélago de apoyo

Nadie tiene que resolverlo todo a solas.

En cada isla escribe o dibuja una persona, lugar o actividad que te ayuda. Traza puentes hacia aquello que puedes buscar cuando necesitas apoyo.



Después de crear

La primera persona a quien puedo acudir es...

Pedir apoyo se puede escuchar así...

5

Receta para un día difícil

Reúne acciones pequeñas que sí están a tu alcance.

Inventa una receta que puedas usar en un día difícil. Sus ingredientes deben ser acciones reales y pequeñas: agua, descanso, movimiento, hablar, respirar o pedir ayuda.

RECETA: _____

Ingrediente 1

Preparación

Ingrediente 2

Ingrediente 3

Ingrediente 4

Ingrediente 5

Después de crear

El ingrediente más importante para mí es...

Probaré esta receta cuando...

6

Escudo de límites

Cuidarte también significa expresar lo que aceptas.

Divide el escudo en cuatro. Representa: lo que acepto, lo que no acepto, cómo digo 'no' con respeto y a quién aviso si un límite no se respeta.

ACEPTO	NO ACEPTO
LO DIGO	PIDO AYUDA

Después de crear

Una frase respetuosa para marcar un límite es...

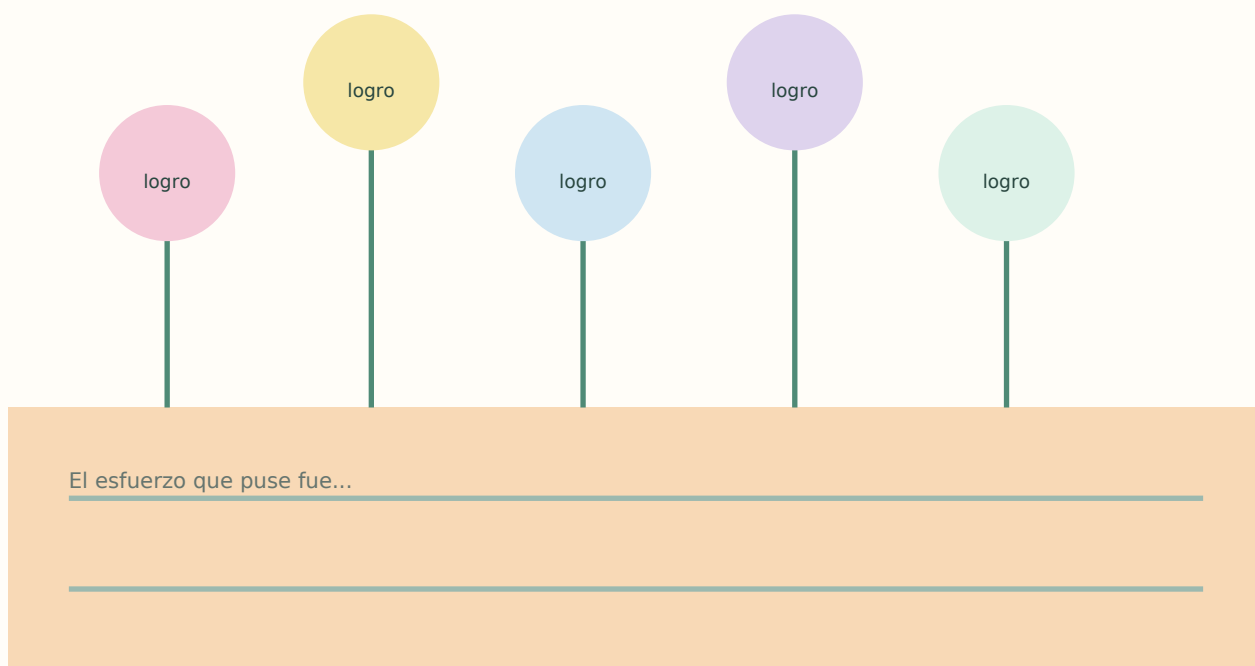
Si no me escuchan, acudiré a...

7

Jardín de pequeños logros

Reconoce el esfuerzo que hay detrás de cada avance.

Cada brote representa un logro reciente, aunque parezca pequeño. En la tierra escribe qué esfuerzo lo hizo posible y en la regadera, qué hábito lo ayudará a crecer.



logro

logro

logro

logro

logro

El esfuerzo que puse fue...

Después de crear

Un logro que antes no valoraba es...

Esta semana seguiré cultivando...

8

Ventana de tres meses

Imagina el futuro y conviértelo en pasos posibles.

Imagina que esta ventana se abre dentro de tres meses. Dibuja una escena de algo que deseas haber aprendido, mejorado o cuidado. Añade tres pasos que sí puedas comenzar.

PASO 1

PASO 2

PASO 3

Después de crear

Lo que más me ilusiona de esa escena es...

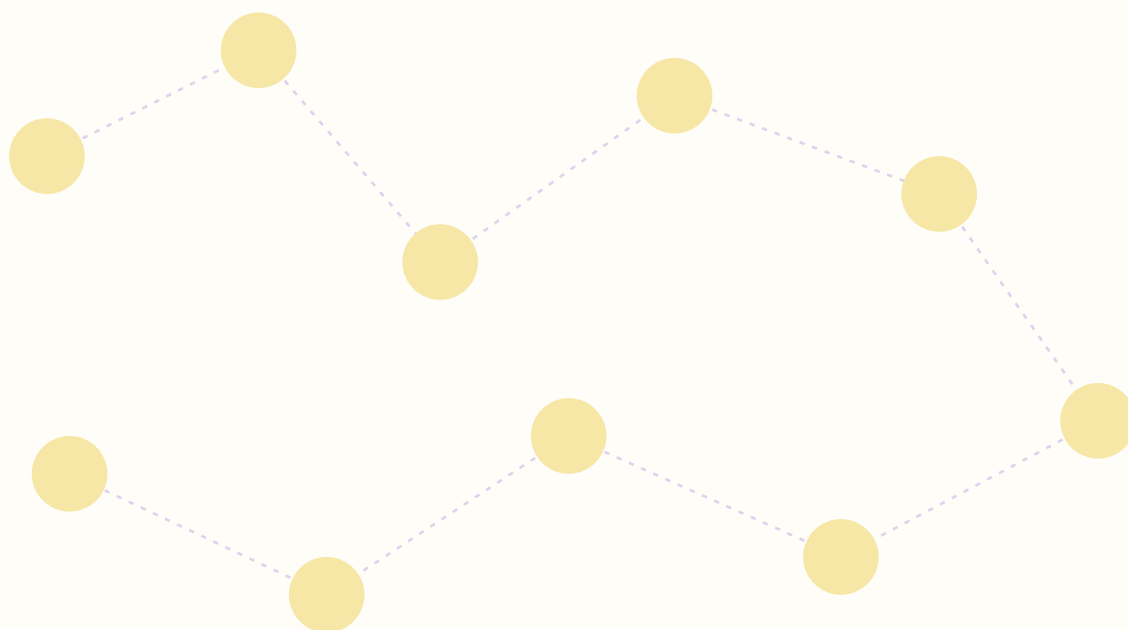
Mi primer paso puede comenzar el...

9

Constelación cotidiana

Mira las pequeñas luces que sostienen tu día.

Coloca una estrella por cada cosa sencilla que agradeces hoy. Une las estrellas como quieras y dale un nombre a tu constelación.



Mi constelación se llama _____

Después de crear

Una luz que casi paso por alto fue...

Puedo agradecerla diciendo o haciendo...

10

Historieta: pedir ayuda

Practica una conversación antes de necesitarla.

Crea una historieta en la que un personaje reconoce que necesita apoyo, elige a una persona segura y expresa con claridad lo que le pasa.

1. Algo ocurre

2. Lo reconozco

3. Pido ayuda

4. Recibo apoyo

Después de crear

La frase más clara para pedir ayuda es...

Una persona segura me hace sentir...



Mi caja de herramientas

Cierra el recorrido eligiendo lo que realmente te sirve.

Escribe una idea breve en cada tarjeta. Recórdalas cuando una emoción sea intensa o cuando necesites volver a ti.

UNA PERSONA SEGURA

UNA ACCIÓN QUE ME CALMA

UNA FRASE QUE ME AYUDA

UN LÍMITE QUE ME CUIDA

UN LOGRO QUE RECUERDO

MI SIGUIENTE PASO

Mis emociones traen mensajes;
puedo escucharlas y elegir cómo responder.