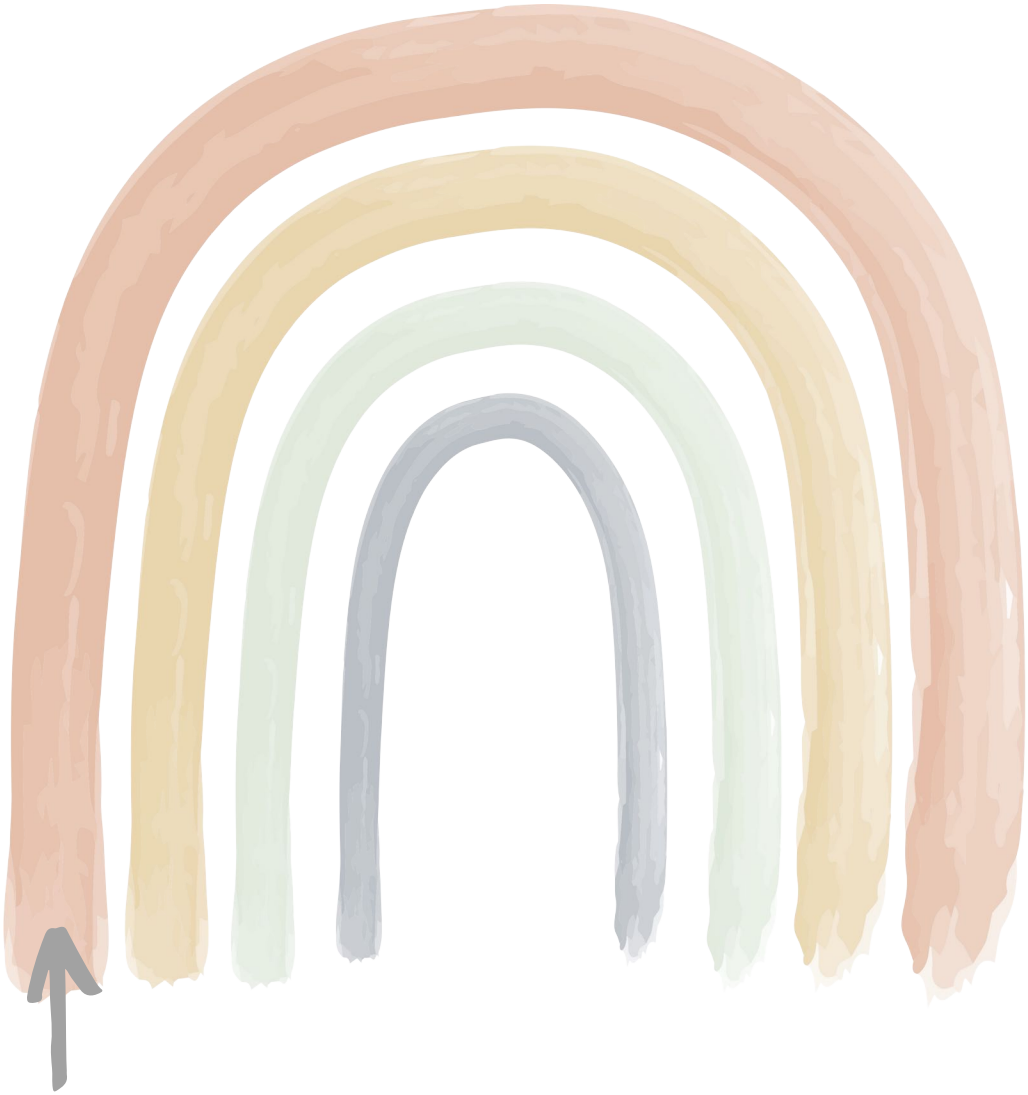
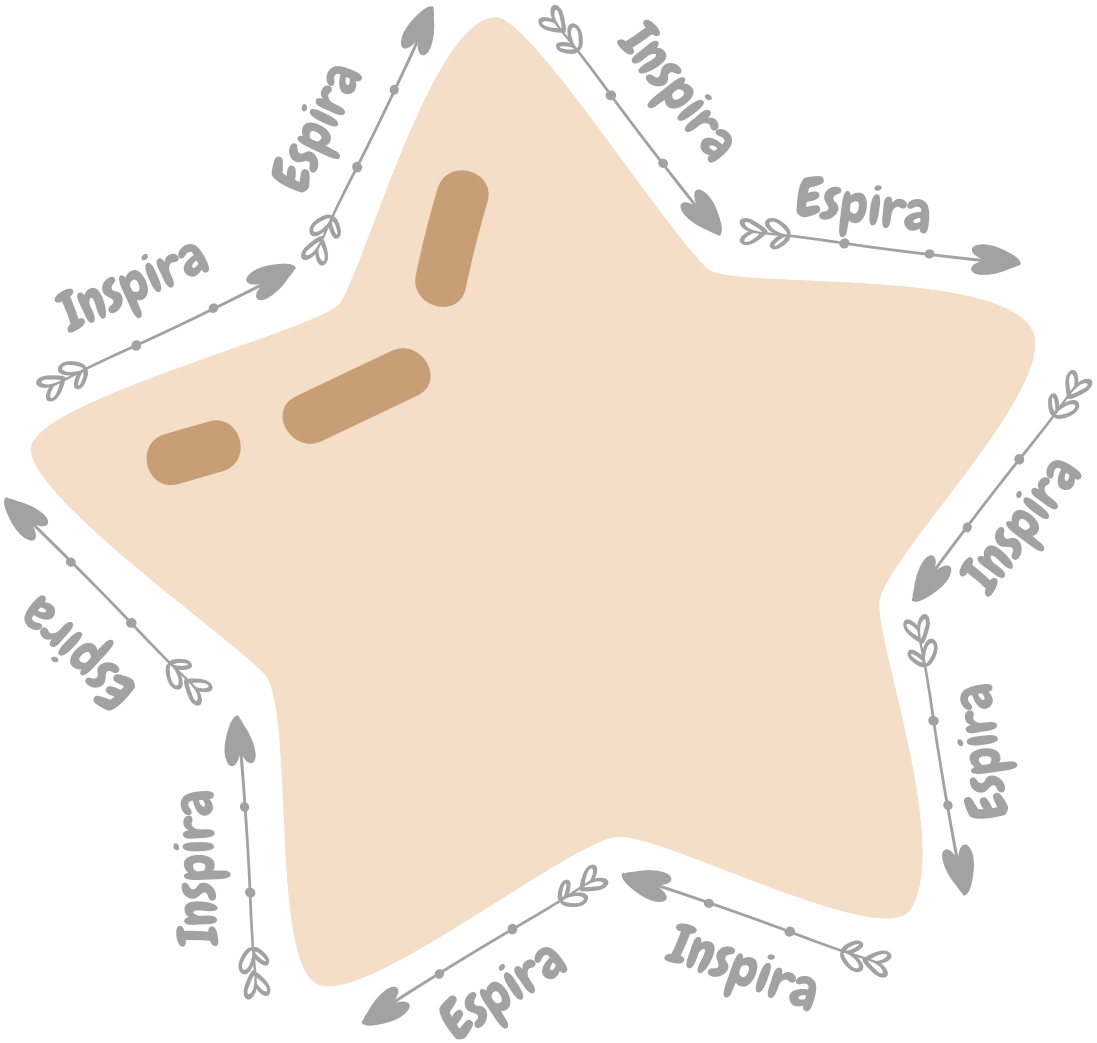
Técnica del arcoíris



1.Coloca el dedo en la parte inferior del primer color.
2. Inspira por la nariz siguiendo el trazo hasta la parte superior.
3.Espira por la boca bajando hasta llegar al final.
4. Repite con cada color

Técnica de la estrella



1.Coloca tu dedo en una esquina de la estrella y sigue las instrucciones.

2. Repite las veces que necesites.

ESTÁ BIEN

COMETER ERRORES

TENER MALOS DÍAS

PEDIR DISCULPAS

SER TÚ MISMO

PEDIR AYUDA

HACER PREGUNTAS

NO SABERLO TODO

CRECE A TRAVÉS de las EXPERIENCIAS

¿CÓMO TE SIENTES?

Aburrido

Confundida

Feliz

Divertida

Burletero

Asustada

Cansado

Enamorada

Enfadado

Pensativa

Dudoso

Triste

ERES

INCREÍBLE

VALIENTE

INTELIGENTE

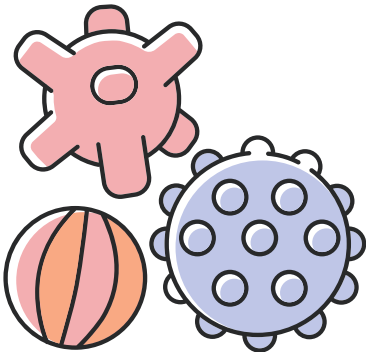
ESPECIAL

SUFICIENTE

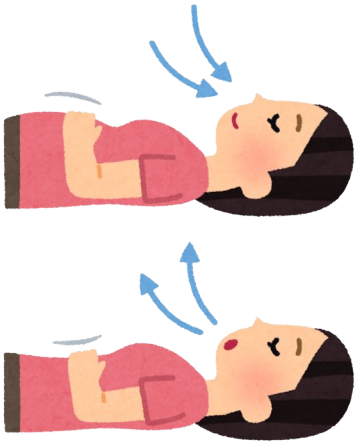
IMPORTANTE

Para RELAJARSE

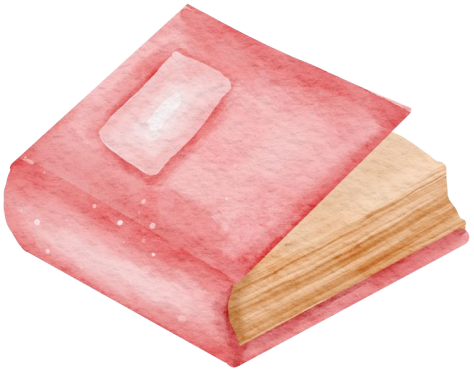
Escuchar música



Objetos relajantes



Técnicas de respiración

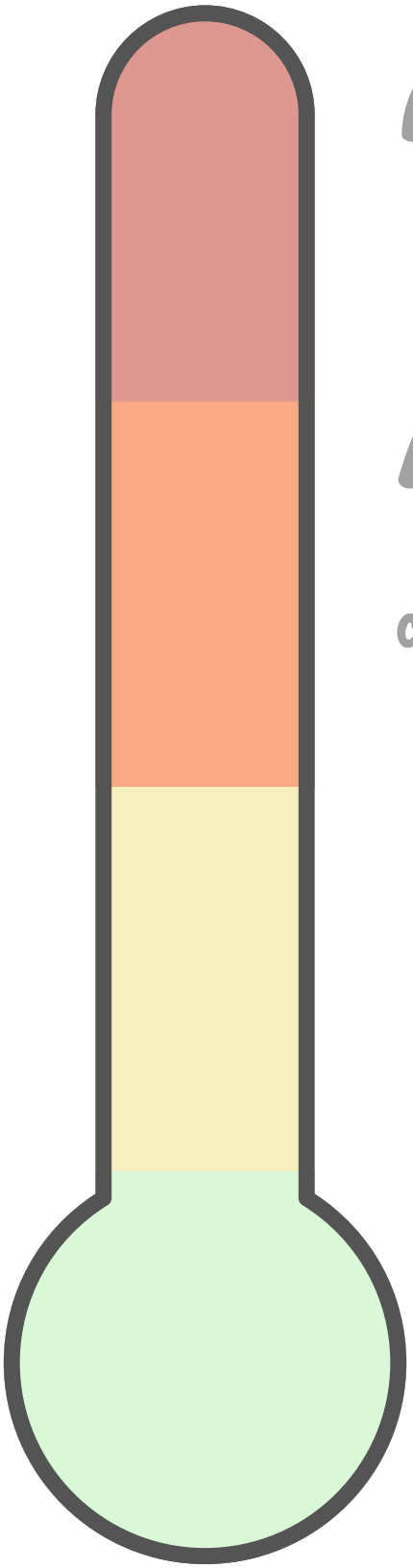


Leer un libro

Hablar, jugar y estar con amigos

Estirar

¿QUÉ HACER CUANDO ESTAS...?



Enfadado/a

Hablar con un adulto, pedir ayuda, utilizar técnicas de respiración

Preocupado/a

Pedir tiempo de descanso, caminar, pedir ayuda, expresar nuestra preocupación.

Triste

Escribir lo que siento, hablar con algún amigo/a, abrazar a alguien.

Feliz

Disfrutar del momento, compartirlo con los demás.

COGE

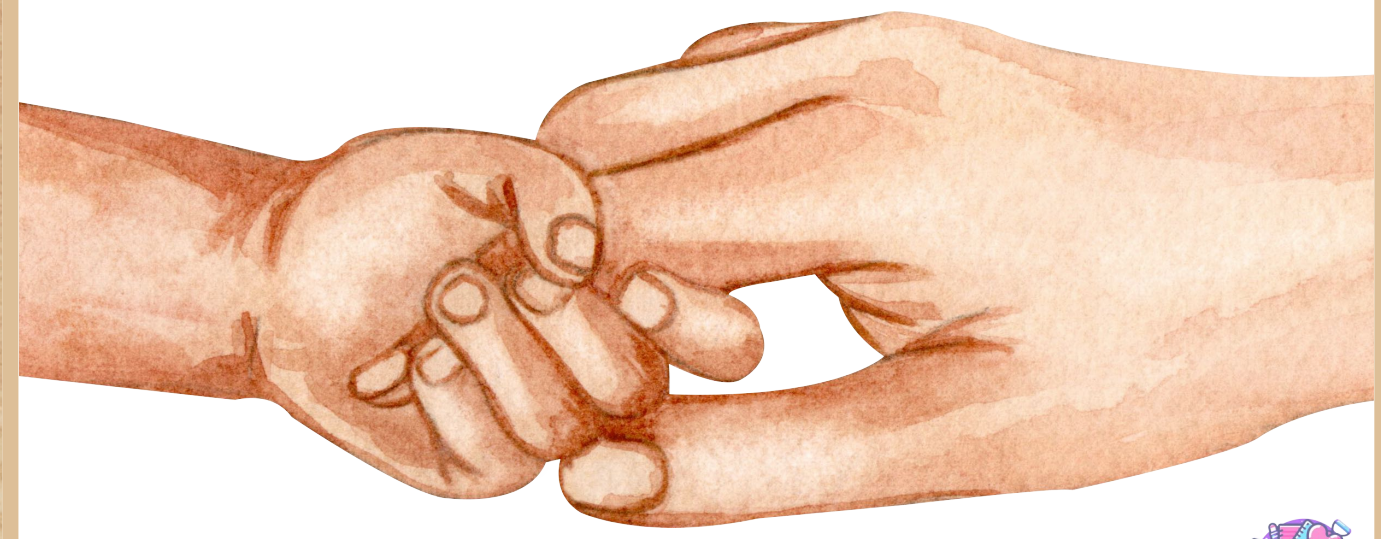
lo que

NECESITES.

Cuando

TERMINES

DEVUÉLVELO



COGE

lo que

NECESITES.

Cuando

TERMINES

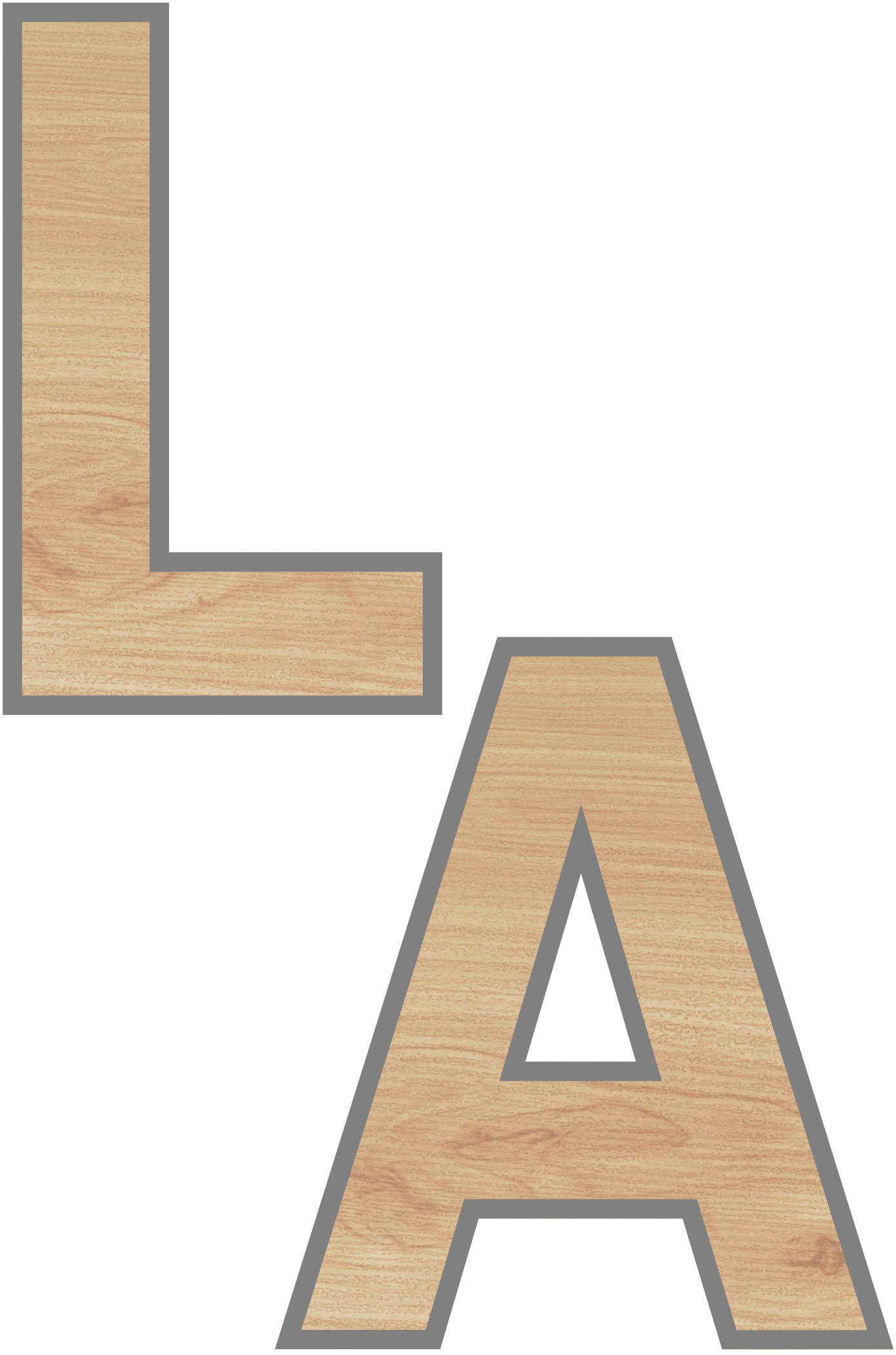
DEVUÉLVELO

BUZÓN

de la

CONFIANZA

C
A


LA