

LO QUE SENTIMOS

♥ A veces nuestro corazón y nuestra mente se llenan de muchos pensamientos y emociones.

♥ Hoy vamos a tomarnos un momento para respirar, pensar y expresar lo que sentimos.

♥ En el lado derecho, escribe o dibuja las cosas que te preocupan o te hacen sentir triste.

♥ Después, respira profundo y en el lado izquierdo escribe o dibuja las personas y cosas que te hacen sentir querido o feliz.

♥ Hablar de lo que sentimos nos ayuda a sentirnos mejor.

RESPIRO

