



Mi bitácora de la calma



Te invitamos a leer o volver a recordar (si ya lo conoces) a “El Monstruo de Colores” y que trabajes la emoción de la calma junto a tu hijo(a) y tu familia, completando esta bitácora.





¡HOLA!

¿TE ACUERDAS QUIÉN SOY?

Escribe mi nombre...

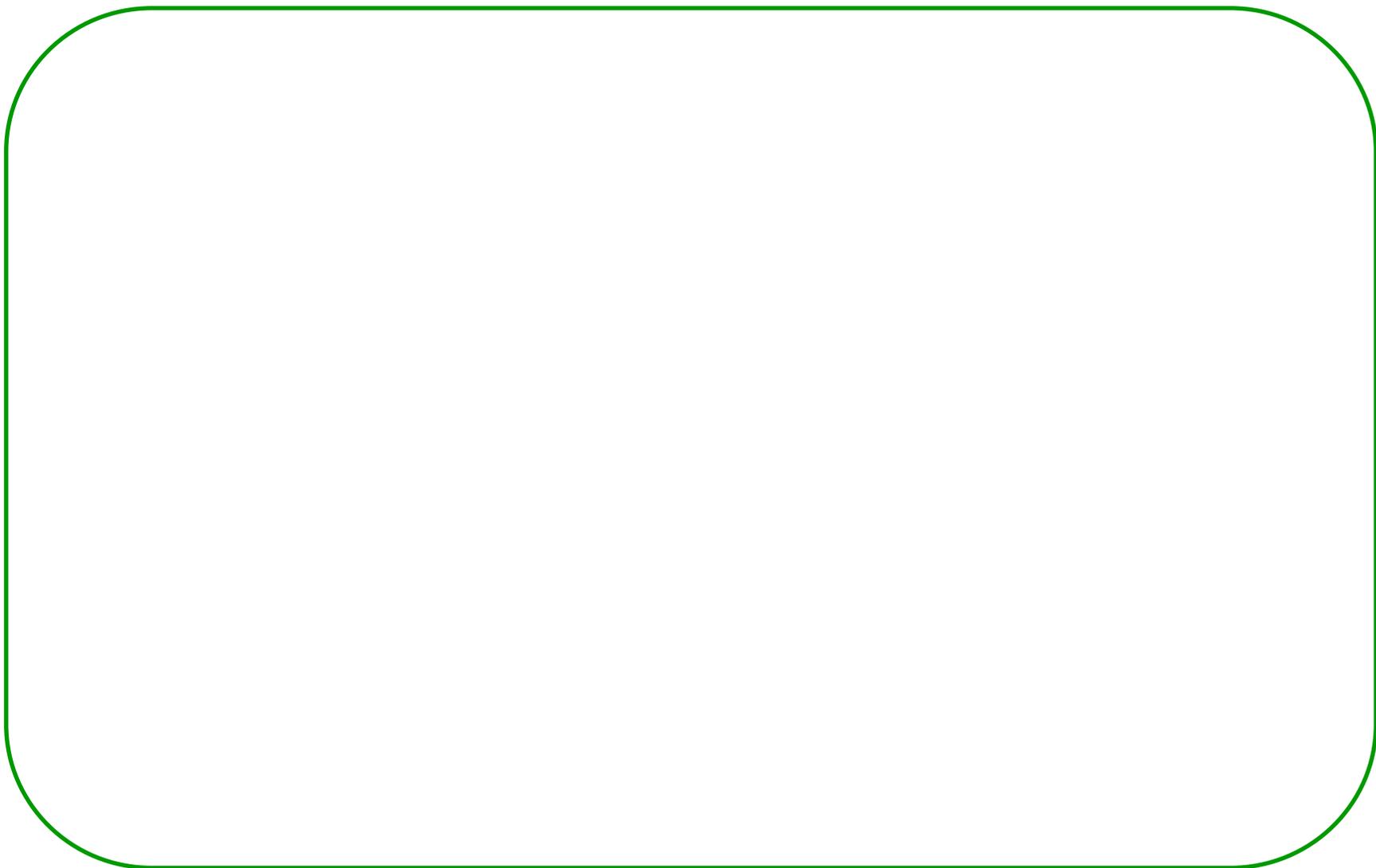
Cuéntame de ti...



¿Qué actividades y/o juegos disfrutas hacer y te dan calma?
(cocinar, dibujar, leer cuentos, cantar, bailar, etc)



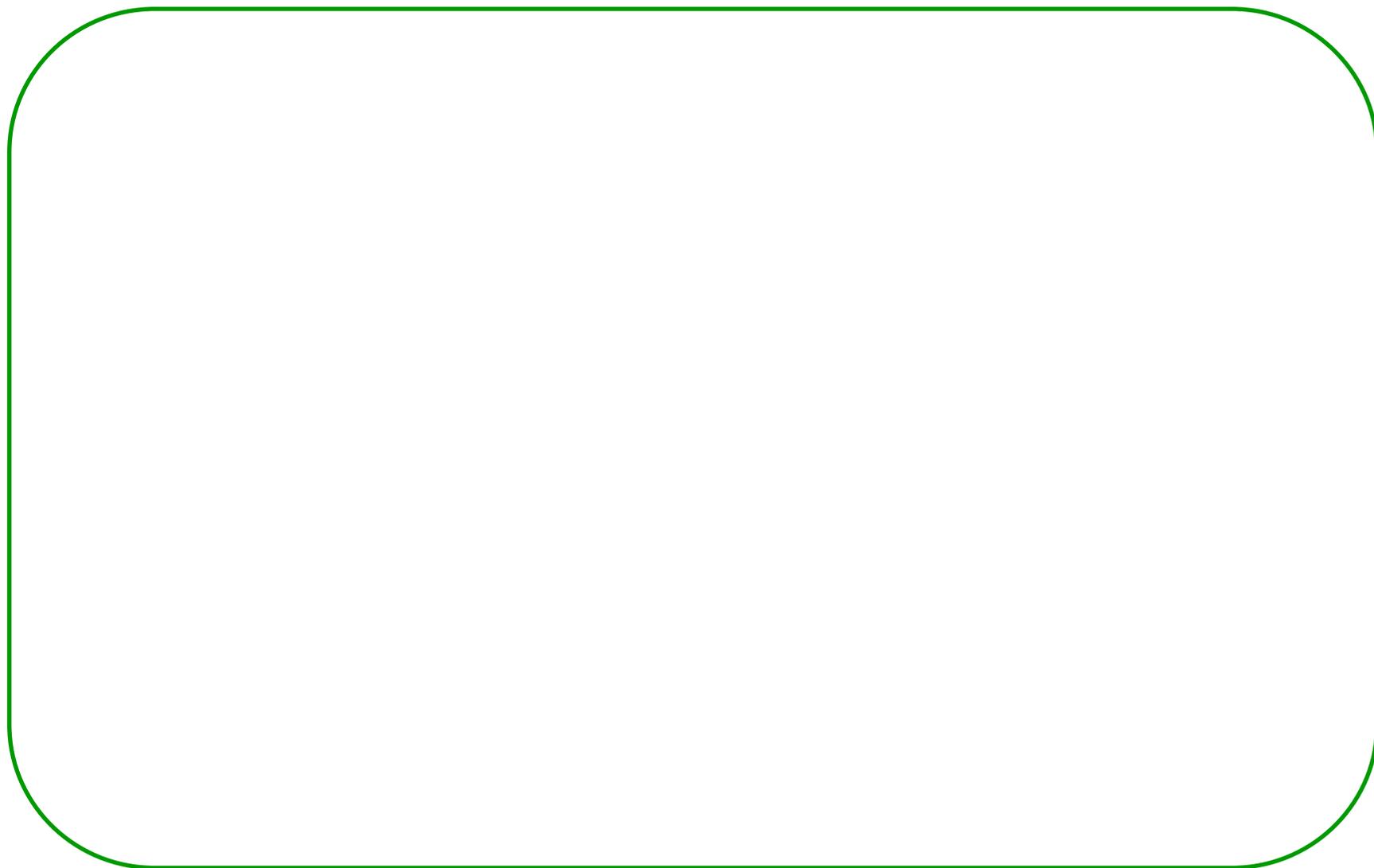
¡Dibújame!



Cuéntame alguna actividad o juegos que disfrutes haciendo en familia...



¡Dibújame!





Investiguemos...

Pregúntale a las demás personas de tu hogar, qué actividades disfrutan hacer y les relaja

Papá y mamá...

Abuelos, tíos, primos, otros!

Hermanos

¿Y a tu mascota?

AGENDA DE LA CALMA



¡Cuidemos la calma familiar!

Te invito a proponerte para realizar semanalmente como familia una actividad que ayude a la calma al niño/a y otra a los adultos.



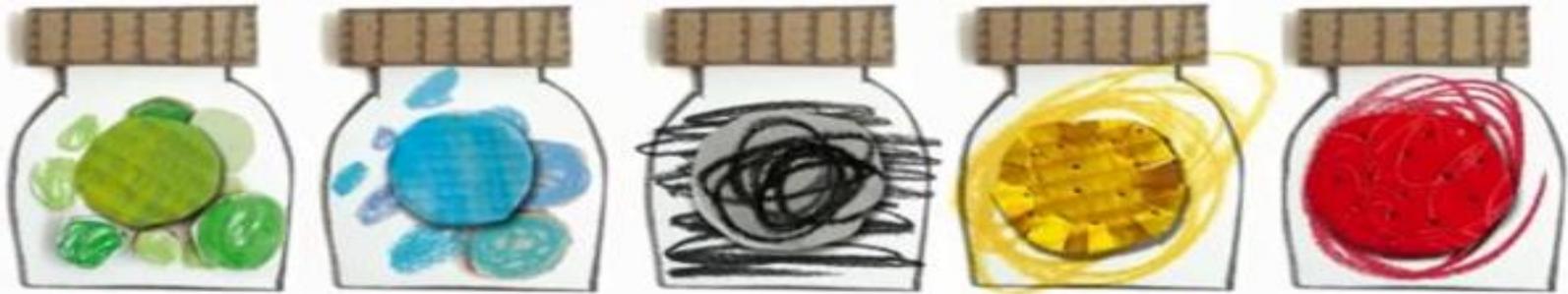
Comparte conmigo las actividades que elegiste...

Actividad de calma
para el/la niño/a:

Actividad de calma
para los adultos:

Reflexión para los niños...

Cuéntame, ¿cómo te sentiste?





Reflexión para los adultos

¿Cómo te sentiste en el momento? (Nombra las emociones)

¿Cómo te sentiste después de haber hecho ambas actividades o momentos de calma?

¿Sientes que te ayudó a tener un día más llevadero?

¡Te invito a repetirlo las siguientes semanas para ir creando un ambiente de tranquilidad en tu hogar!



Recuerda que estamos en un momento de crisis y confusión



Hoy más que nunca nuestros niños necesitan calma y contención



BUSQUEMOS ESOS MOMENTOS