



# Mi bitácora de la calma

Centro Educacional San Sebastián  
Panguipulli, Abril del 2020



1

**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.**



2



¡HOLA!

¿TE ACUERDAS QUIÉN SOY?

Escribe mi nombre...

---

---

3

Cuéntame de ti...



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

---

---

---

---

4



¡Dibújame!



5

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

---

---

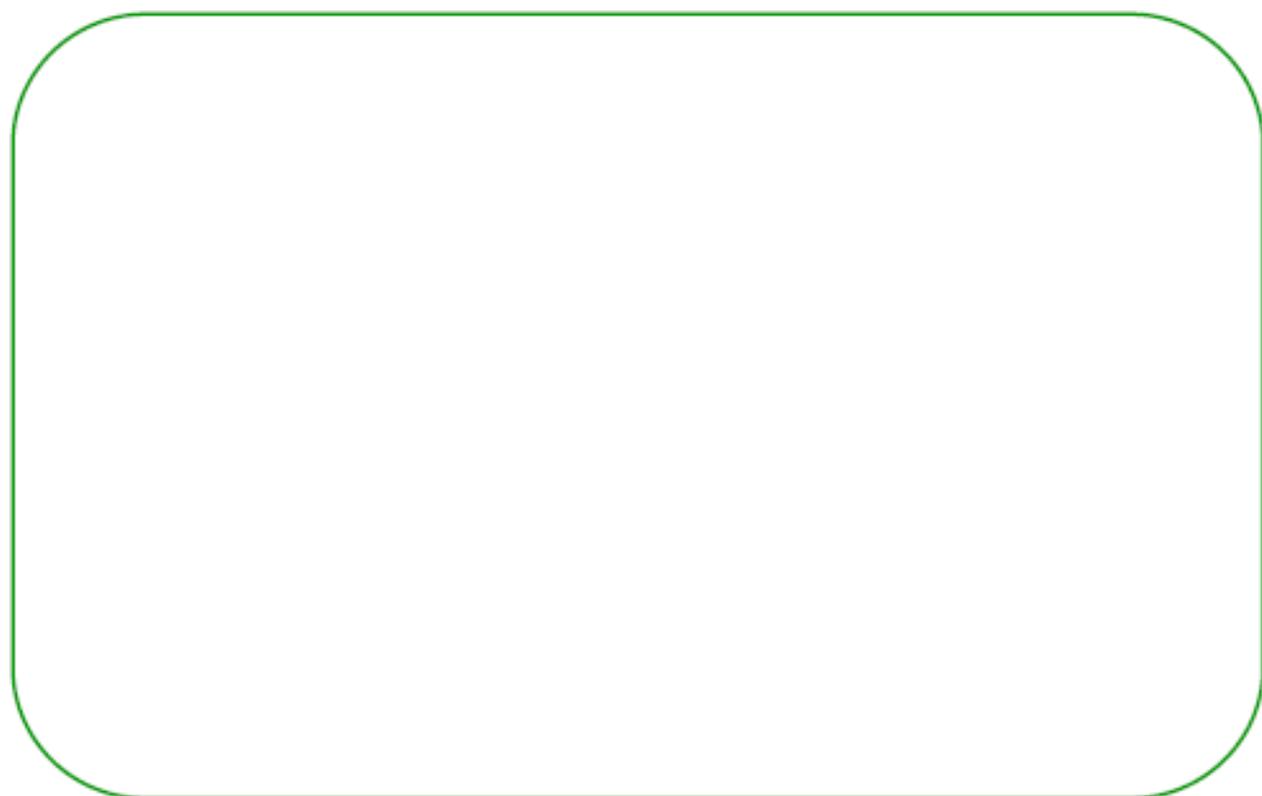
---

---



6

# ¡Dibújame!



7



## 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?

8

# 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.

9



Comparte conmigo las actividades que elegiste...

Actividad de calma para el/la niño/a:

Actividad de calma para los adultos:

10

# Reflexión para los niños...

**Cuéntame, ¿cómo te sentiste?**



---

---

---

---

11



## 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?

---

---

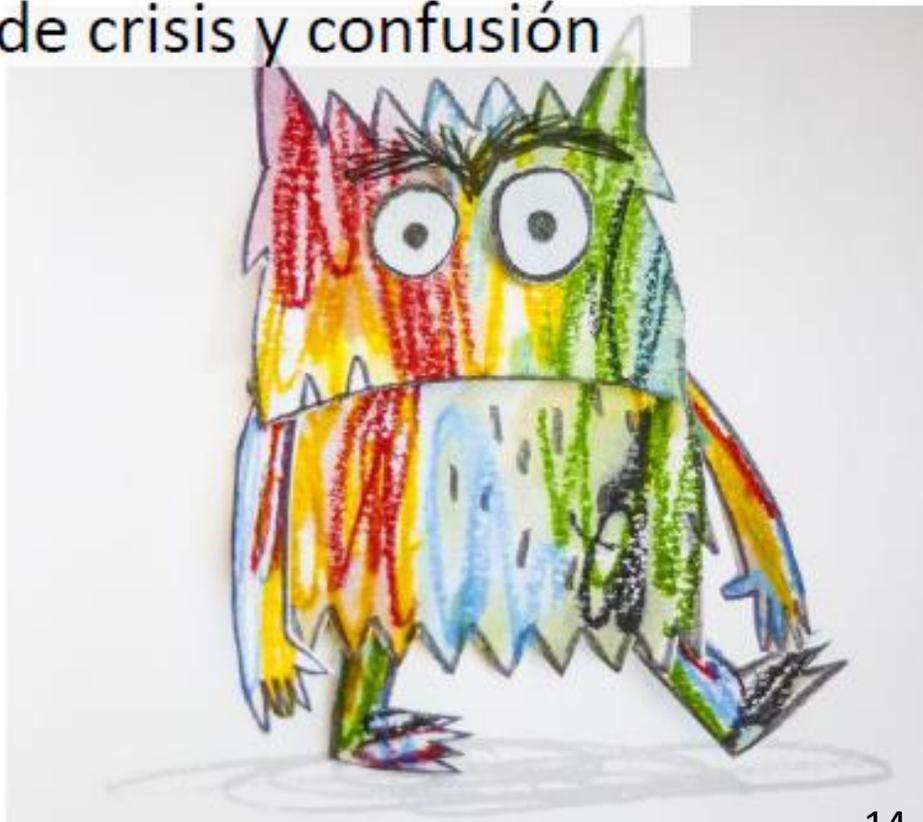
12

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



13

Recuerda que estamos en un momento de crisis y confusión



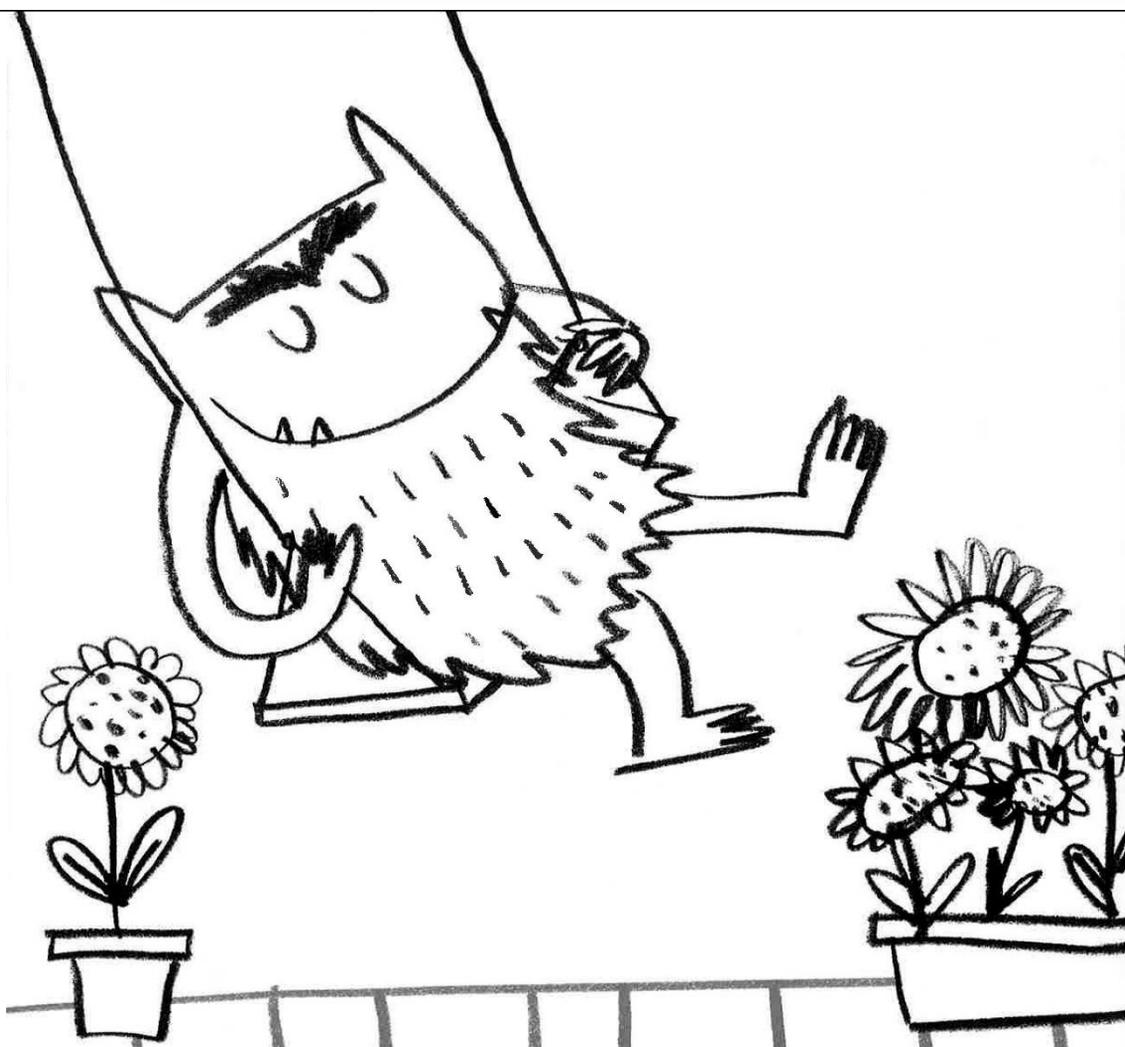
14

Hoy más que nunca nuestros niños necesitan calma y contención



**BUSQUEMOS ESOS MOMENTOS**

15



16