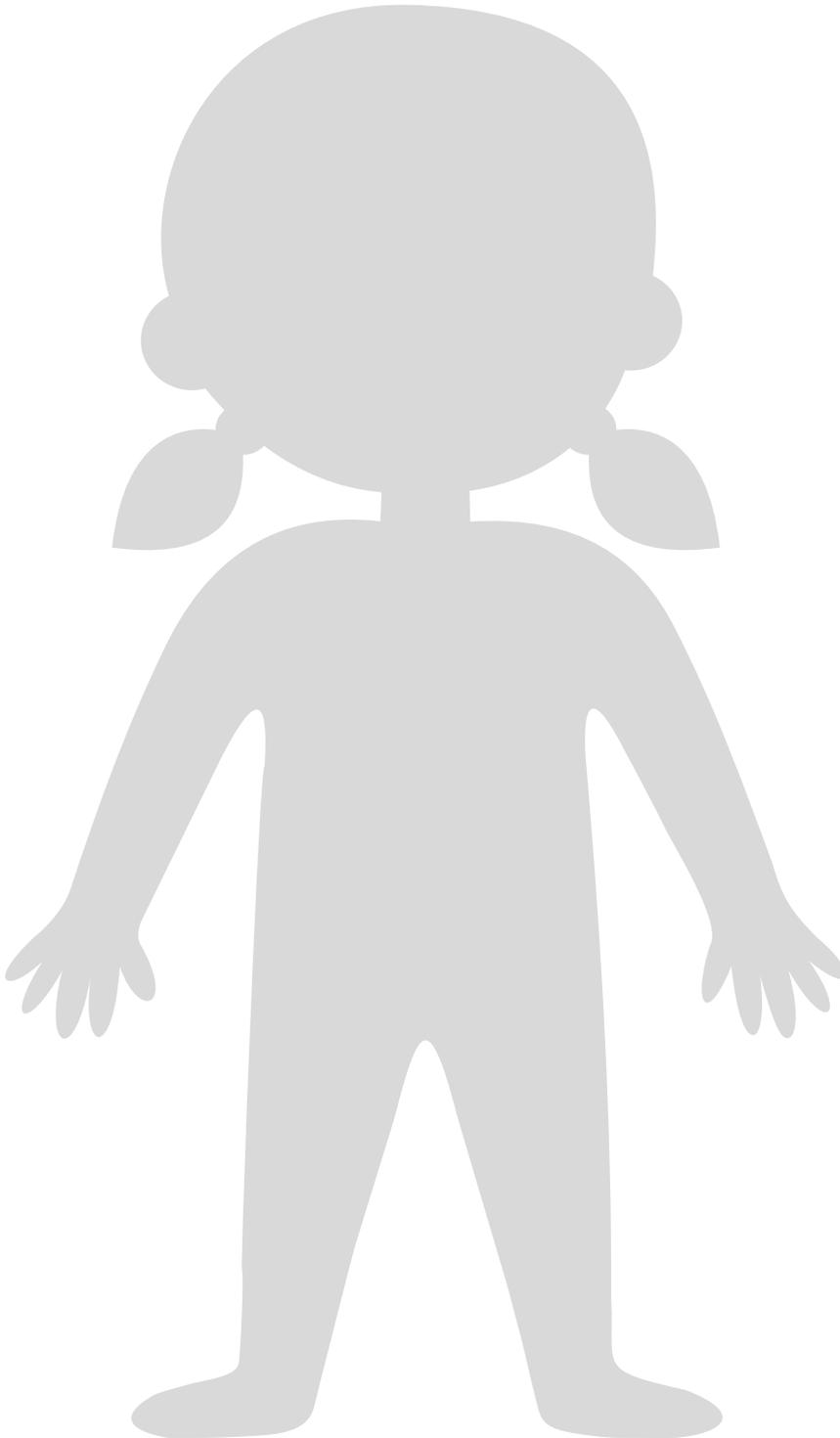


# Sentimientos de color del cuerpo

Elige un color para cada sentimiento y colorea en el cuerpo donde sientes esa sensación.



Color Sentimiento







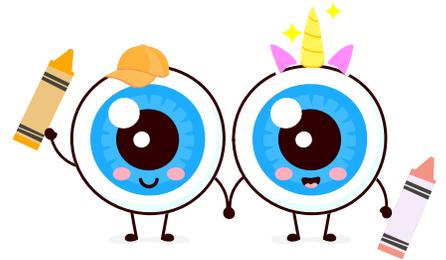
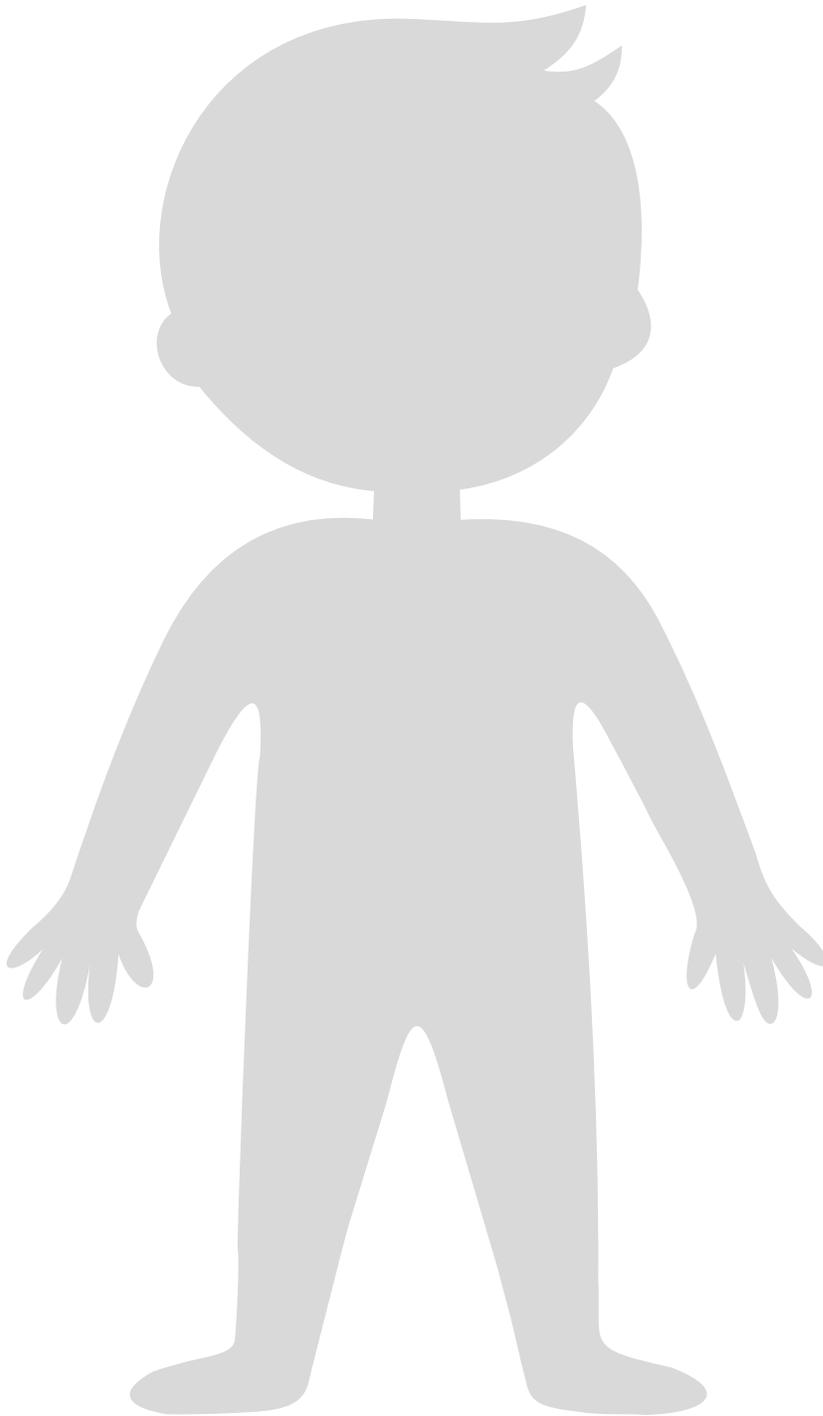






# Sentimientos de color del cuerpo

Elige un color para cada sentimiento y colorea en el cuerpo donde sientes esa sensación.



Color Sentimiento













# Mis sensaciones del cuerpo

Entumecido

Mente nublada

Sentirse mareado

Dolores

Dolor de cabeza

Rechinar los dientes

Mejillas sonrosadas

Respiración rápida

Sofocos

Sentirse mareado

Dolor de panza

El corazón late rápido

Manos temblorosas

Manos sudorosas

Sentirse inquieto

Hormigueo

Se siente frío

Piernas nerviosas



# Mis sensaciones del cuerpo

Entumecido

Mente nublada

Sentirse mareado

Dolores

Dolor de cabeza

Rechinar los dientes

Mejillas sonrosadas

Respiración rápida

Sofocos

Sentirse mareado

Dolor de panza

El corazón late rápido

Manos temblorosas

Manos sudorosas

Sentirse inquieto

Hormigueo

Se siente frío

Piernas nerviosas





## Abrazo de Mariposa

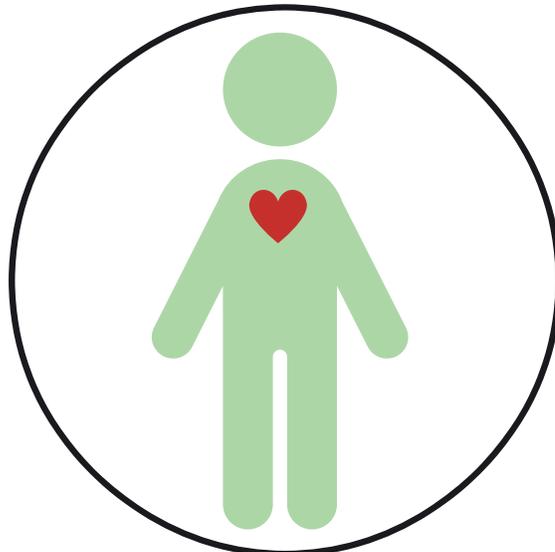
### Paso Uno

Con las palmas de las manos hacia arriba, cruza los pulgares para crear una "forma de mariposa". ¡Aletea suavemente tus alas de mariposa!



### Paso Dos

¡Coloca tu mariposa sobre tu corazón!



### Paso Tres

Asegúrate de que tus alas de mariposa (las yemas de los dedos) toquen tus clavículas.



### Paso Cuatro

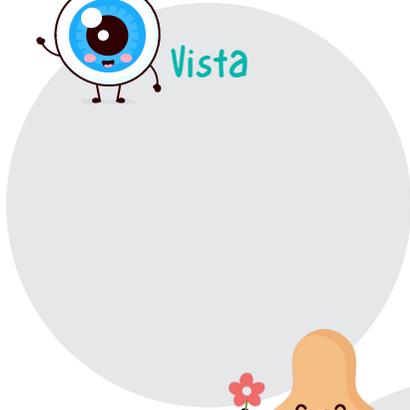
Toca tus alas de mariposa (puntas de los dedos) lentamente una a la vez en tu clavícula unas 8-10 veces. Derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda...

# Lugar seguro y tranquilo

Instrucciones: Imagina un lugar donde te sientas seguro y tranquilo. Este lugar puede ser real o imaginario. Por ejemplo, puede ser un lugar al que hayas ido de vacaciones o un castillo mágico en las nubes. Utiliza los cinco sentidos para describir tu lugar seguro y tranquilo.



Vista



tacto



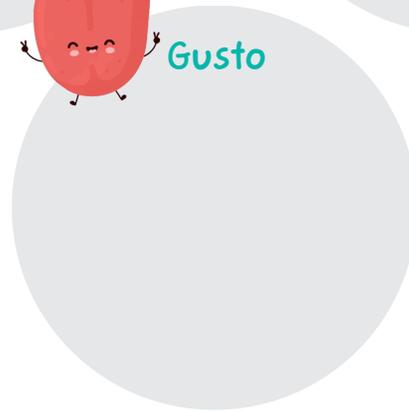
Audición



olfato



Gusto



Dibuja tu lugar seguro y tranquilo





## Golpecitos de Gorila

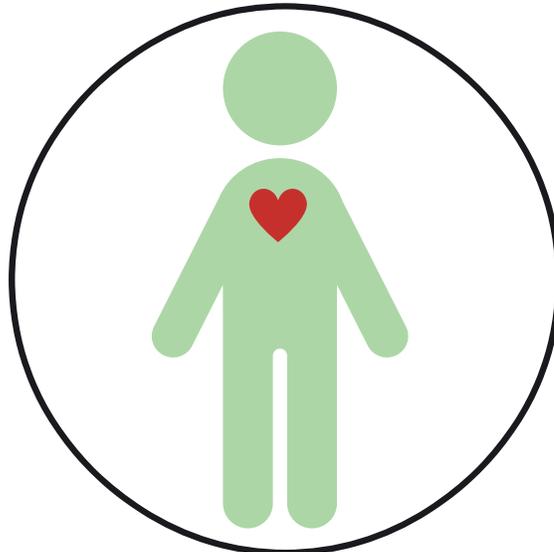
### Paso Uno

Haz un puño con ambas manos y cruza las muñecas.



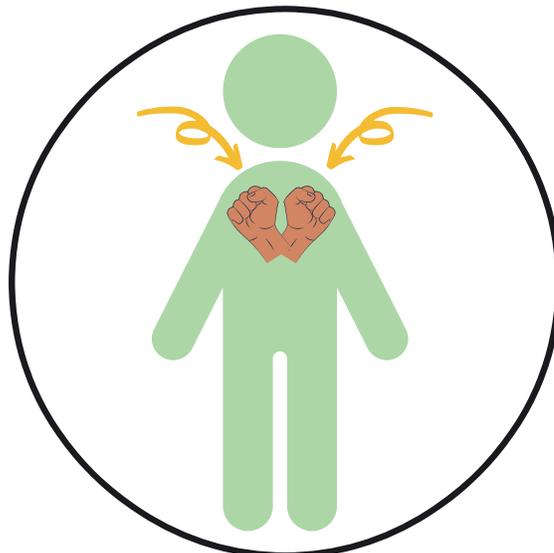
### Paso Dos

Lleva tus brazos y manos sobre tu pecho y corazón.



### Paso Tres

Asegúrate de que tu puño esté ligeramente debajo de tus clavículas.



### Paso Cuatro

Toca tus manos de gorila una a la vez lentamente hacia adelante y hacia atrás unas 8-10 veces. Derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda, derecha, izquierda...