

Diario

MIS HERIDAS INVISIBLES

Inspirado en el cuento *Las heridas invisibles*



Un espacio para entender y reparar heridas emocionales.





MI NOMBRE:



A veces, por fuera parece que todo está bien.

Pero por dentro, algo puede doler.

Este diario es un lugar seguro para escribir, dibujar
y pensar sobre esas heridas invisibles.



¿QUE PASÓ?

Puede haber sido:

- Un comentario
- Una burla
- Un gesto
- Una situación

Escribelo o dibujalo aqui...

¿QUE SENTÍ?

Cuando algo duele por dentro, se puede sentir en forma de:

- Tristeza
- Enfado
- Vergüenza
- Soledad
- Miedo
- Otras emociones:

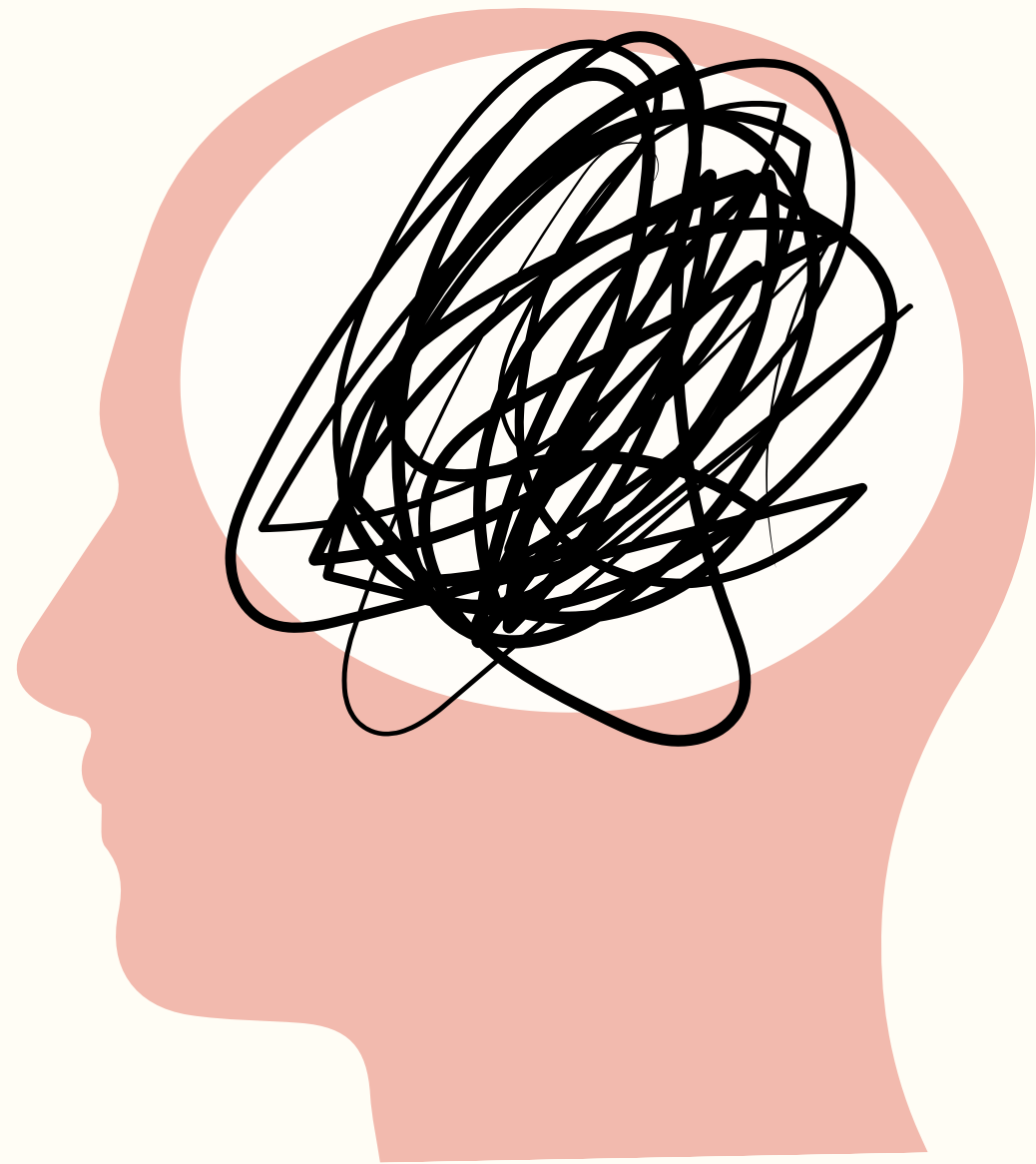
¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LO SENTÍ?

Puedes colocar un símbolo según como sientas la sensación en tu cuerpo:



¿QUÉ PENSÉ SOBRE MI?

Mis pensamientos:



"soy raro"

"siempre me pasa a mi"

"no encajo"

"no valgo"

QUÉ PUEDE AYUDARME

Elige qué podría ayudarte a sanar esa **HERIDA**

- Hablar con alguien de confianza
- Pedir ayuda
- Respirar profundo
- Hacer algo que me gusta

Otras ideas que me ayudan:

- _____
- _____
- _____

EL ÁRBOL DE MIS CICATRICES



En el tronco:
Dibuja una pequeña cicatriz.



En las ramas:
Escribe lo que aprendiste gracias
a esa experiencia:

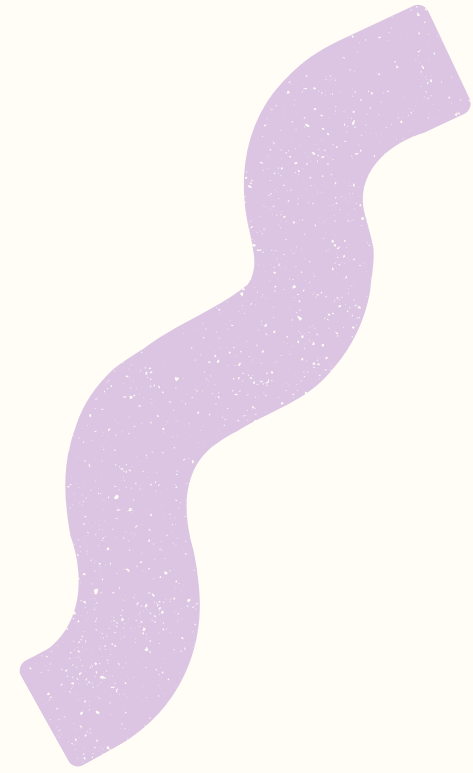
Defenderme

Pedir ayuda

Entender mejor lo que siento

Elegir mejor a mis amigos/as





Para más información:

www.sanandoloinvisible.com

