



sobre mí



SALIDA

Mi comida favorita es...

Me gusta jugar a ...

Mi canción favorita es ...

Mi bebida favorita es...

Mi animal favorito es...

En TV me gusta ver...



Lo mejor que me ha pasado es...

Mi color favorito es...

Mi postre favorito es...

El animal que me da miedo es...

Me gustaría llamarme...

Me gustaría tener el superpoder de...

Me encantaría poder hacer...

Mi deporte favorito es...



Mi mejor amigo se llama...

El libro que más me gusta es...

Soy especial porque...

Me da miedo...

De mayor quiero ser...

Mi videojuego favorito es...



LLEGADA

Mi dulce favorito es...

Mi hobby preferido es...

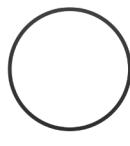
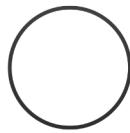
Mi cantante favorito es...

Algo que me gustaría hacer es...



El color que menos me gusta es...

SENSACIONES



ESTRATEGIAS CALMANTE

TOMA 10
RESPIRACIONES
PROFUNDAS

CUENTA
HASTA 20
LENTAMENTE

GARABATEA
O DIBUJA

HAZ ALGUNOS
ESTIRAMIENTOS

HAZ 10 SALTOS
ABRIENDO Y
CERRANDO LAS
PIERNAS Y BRAZOS
(JUMPING JACKS)

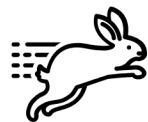
DATE UN
ABRAZO

TOMA AGUA Y
COME UN
REFRIGERIO

IMAGÍNATE EN
UN LUGAR
SEGURO Y
FELIZ

ESCUCHA
MUSICA

ACCIONES



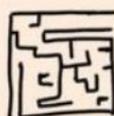
Tips de arte-terapia

-  **Si necesitas recordar algo,** dibuja laberintos.
-  **Si estás preocupado**, practica origami.
-  **Si necesitas entender algo,** dibuja mandalas.
-  **Si estás cansado**, Dibuja flores.
-  **Si quieres concentrarte en tus pensamientos**, dibuja usando puntos.
-  **Si estás triste**, dibuja un arcoíris.
-  **Si estás tenso**, dibuja patrones diferentes.
-  **Si estás enojado**, dibuja líneas.
-  **Si estás bloqueado**, dibuja espirales.
-  **Si estás desesperado**, dibuja caminos.

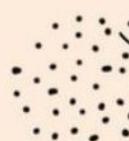
El arte y las Emociones



Sí, sientes **ENOJO**, dibuja líneas



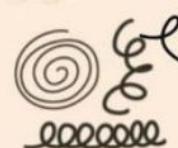
Sí necesitas recordar algo y te sientes en **FRUSTACIÓN**,
dibuja laberintos



Sí necesitas concentrarte y tener un poco de **PAZ**, dibuja puntitos.



Si te sientes **EXAHUSTO**, **CON PESAR**, dibuja flores y ocupa todos los colores.

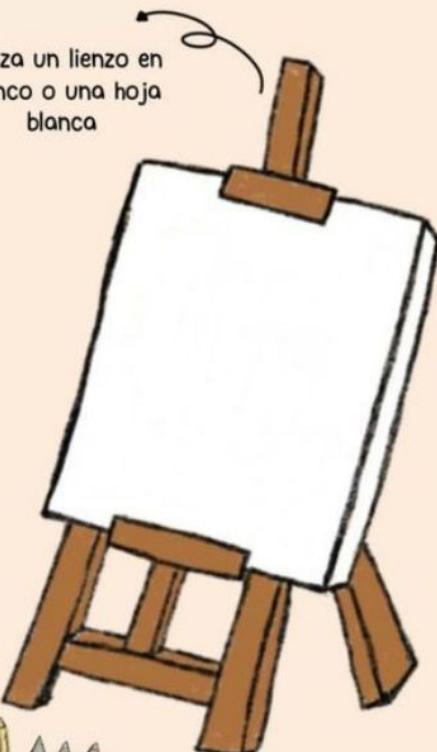


Si te sientes **EN SHOCK** o **BLOQUEADO**, Dibuja espirales

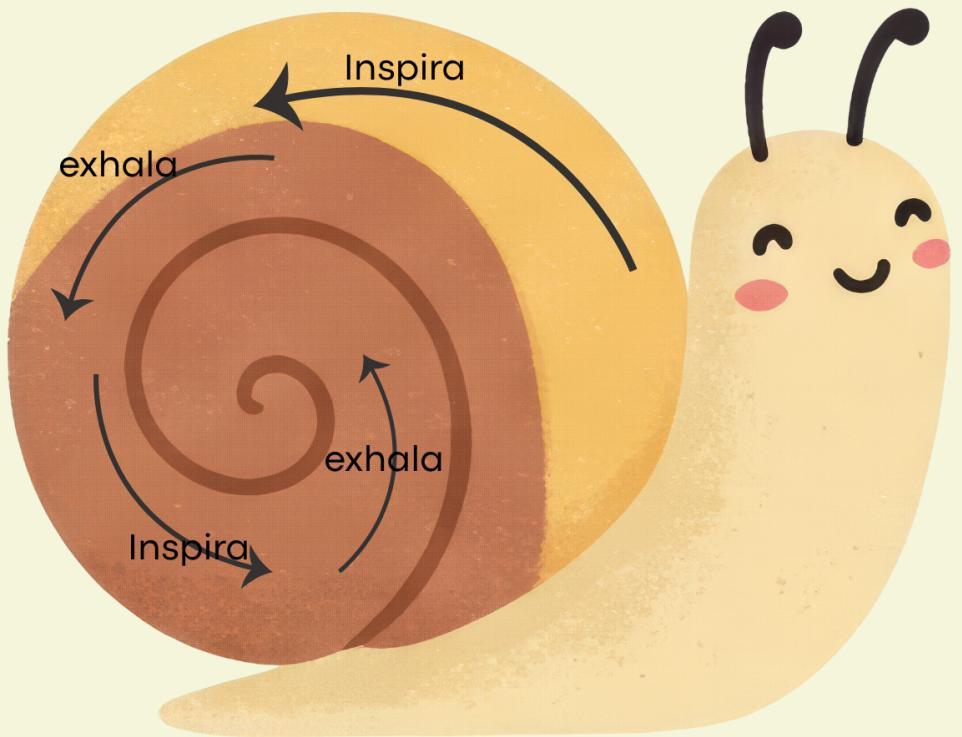


Si te sientes **TRISTE**, dibuja arcoíris, con muchos colores o usando tonalidades de un color.

Utiliza un lienzo en blanco o una hoja blanca



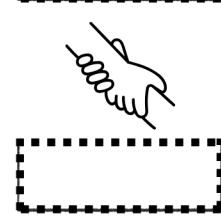
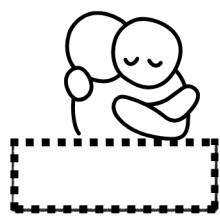
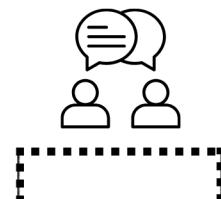
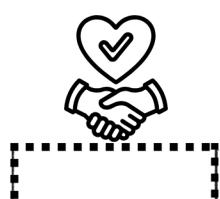
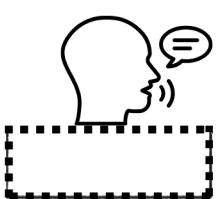
Utiliza el material para dibujar que más te guste:
Colores, crayones, pintura, lápices, etc







AYUDAS



SUPER PODERES DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTO	SUPER PODER
	Vitaminas y Minerales!!, super visión, crea un escudo protector contra enfermedades
	Te entregan super resistencia, y velocidad desarrolla la inteligencia
	Super fuerza en tus huesos y músculos
	Super felicidad!, te hacen sentirte bien, recuperarte más rápido si te enfermas.

Escala Semanal de Autorregulación

Mateo

	LUNES	MARTE	MIERÇÓL	JUEVE	VIERN	SABGO	DOMINGO
 Tormenta (Desbordado)							
 Ola grande (inquieto)							
 Nube con sol (En proceso)							
 Sol (Reguiado)							
 Estrella (Eficaz y orgulloso))							

Escala de Autorregulación Mateo



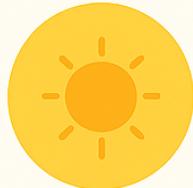
Tormenta
(Desbordado)



Ola grande
(Inquieto)



Nube con sol
(En proceso)

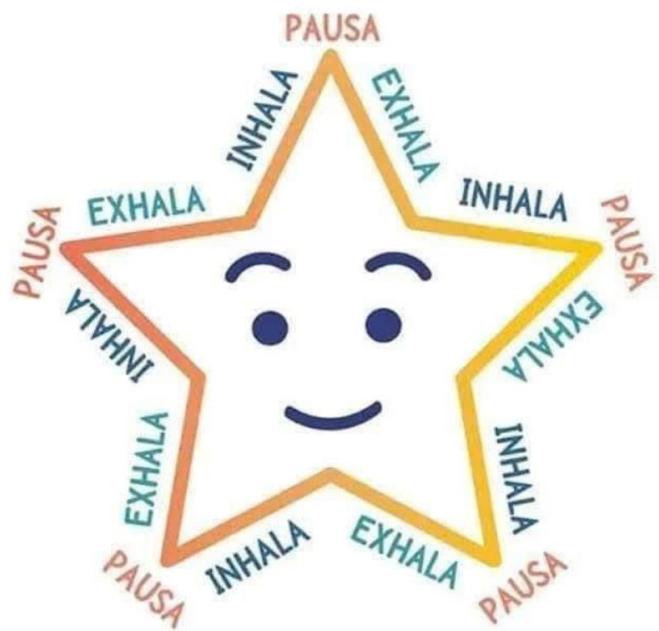


Sol
(Regulado)



Estrella
(Eficaz y orgulloso)

RESPIRACIÓN DE ESTRELLA



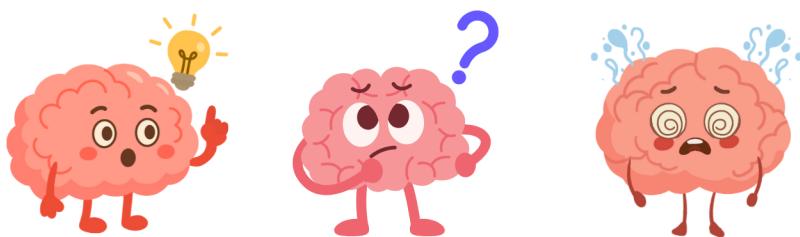
TENSIÓN

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



DIFICULTAD

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



EMOCIONES

