

Mi Burbuja de Paz

Materiales:

- * Lápices de colores, crayones o marcadores.

Instrucciones:

- * Observa el dibujo de la burbuja grande en la hoja. Cierra los ojos por un momento e imagina que está flotando a tu alrededor. ¿Qué color tiene? ¿Es transparente o tiene colores vivos?
- * Dentro de la burbuja, dibuja o escribe cosas que te hagan sentir seguro y feliz. Pueden ser personas, lugares, objetos o incluso palabras positivas como "paz" o "estoy seguro/a".
- * Usa tus colores favoritos para hacer que tu burbuja sea especial. Agrega detalles como calcomanías, estrellas o cualquier otro diseño que te guste.
- * Mientras decoras, practica la respiración consciente. Inhala lentamente por la nariz y siente cómo tu burbuja se llena de calma. Exhala por la boca y deja ir cualquier preocupación.
- * Una vez terminada, esta burbuja es tu espacio de paz. Puede imaginarte dentro de ella cada vez que sientas nervioso o estresado.

MI BURBUJA DE PAZ

Nombre: _____

