

# Mi Estrella Interior

## Materiales:

- ★ Lápices de colores, crayones o marcadores.

## Instrucciones:

- ★ Observa el dibujo de la estrella grande en el centro de la hoja. Esta estrella es solo para ti. Cierra los ojos por un momento e imagina que está en un cielo lleno de calma. ¿Qué color tiene? ¿Brilla fuerte o suave?
- ★ En el interior de la estrella, escribe o dibuja algo que te haga sentir feliz, seguro o tranquilo. Puede ser una afirmación positiva ("Soy fuerte") o un deseo ("Quiero ser amable con mis amigos").
- ★ Usa tus colores favoritos para decorar la estrella y hacerla brillar tanto como tú quieras. Puedes añadir más detalles alrededor, como brillantina, calcomanías o lo que te haga sentir bien.
- ★ Mientras decoras, respira profundo. Inhala lentamente por la nariz mientras miras tu estrella, imaginando que está llenándote de calma. Exhala lentamente por la boca, dejando ir cualquier preocupación.
- ★ Una vez terminada, puedes colocar tu estrella en un lugar especial, como tu habitación, o llevarla contigo para recordarte de tus deseos y afirmaciones positivas.



# MI ESTRELLA INTERIOR

Nombre: \_\_\_\_\_

