



Si te gustan las mariposas, pon tus manos sobre el pecho y mueve un ala y la otra, mientras respiras profundamente. Mantén los ojos cerrados e imagina todo lo que te calma.



Ocurren muchas cosas durante el día, y por lo mismo, a veces puedes necesitar un momento para descansar. Imagina que tienes un globo en tus manos, y para inflarlo, debes tomar aire por la nariz y después botarlo por la boca.

## RELAJÉMONOS



## CREEMOS UN LUGAR TRANQUILO

Haz un dibujo que tenga todo lo que te haga sentir segura (o) y tranquila (o), píntalo y pégalo en un lugar especial de tu pieza. Cada vez que te sientas mal, puedes mirar ese dibujo mientras respiras lentamente.

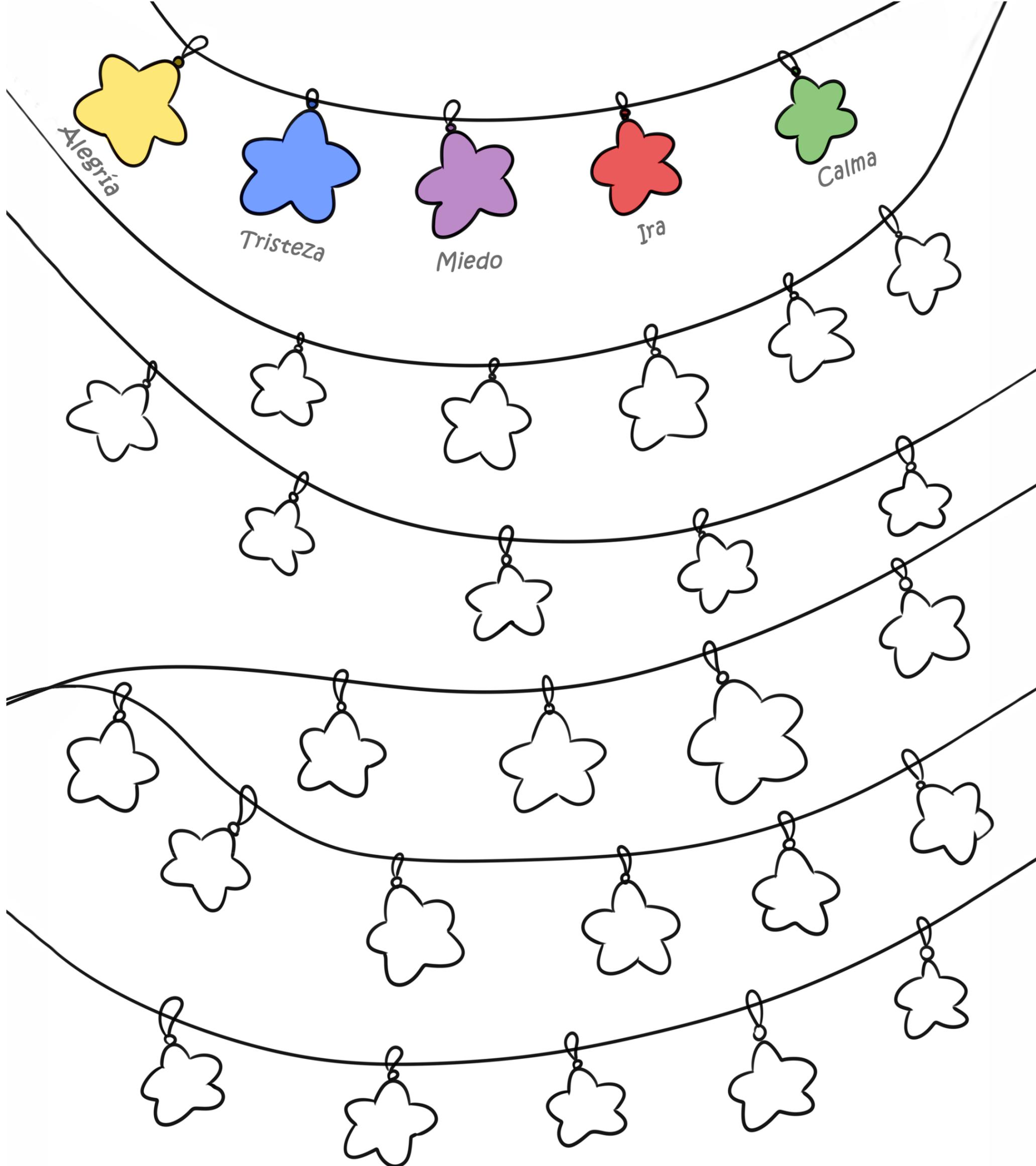
**DEFENSORÍA  
PRO VÍCTIMAS**  
LAS CONDES



**APRENDAMOS JUNTOS A CONOCER Y MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES**

**Las Condes.**  
MEJOR PARA TODOS

**1402** SEGURIDAD LAS CONDES



Alegría

Tristeza

Miedo

Ira

Calma

## ¿CÓMO ME SIENTO HOY?

¡Bienvenidos a la fiesta de las emociones!  
Algunas veces no sabemos cómo nos sentimos y pensar en ello podría ayudarte.  
Pinta una luz cada día, según el color de cómo te sientes.  
Recuerda que algunos días puedes tener más de una emoción.  
¡Disfruta de esta fiesta de colores con tu familia!