

RESPIRACION DE LA ESTRELLA

Traza una estrella imaginaria en el aire. Inhala mientras subes por una punta, exhala mientras bajas. Repite cinco veces.



RESPIRACIÓN DE LAS OLAS SUAVES

Acuéstate e imagina que estás en la playa. Inhala mientras la ola llega a la orilla. Exhala mientras se aleja. Deja que tu cuerpo se relaje como la arena.



RESPIRACIÓN DEL GLOBO

Imagina que tienes un globo en tu barriga. Inhala por la nariz y siente cómo se infla el globo. Exhala por la boca y siente cómo se desinfla lentamente.



EL ABRAZO DEL OSITO

Un osito tenía miedo de los truenos.
Cada vez que sonaban, sentía que su
barriguita se apretaba.

Un día, su mamá le dijo:

— Los truenos solo hacen ruido,
pero tú tienes un corazón valiente.
El osito no se sentía muy valiente...
pero decidió quedarse un poquito
más afuera, mirando
cómo bailaban las nubes.

Al rato, se dio cuenta de que
seguía allí. El trueno sonó otra vez...
y no se escondió. Quizás sí era valiente.
Solo necesitaba descubrirlo poco a poco.



REFLEXIÓN

Este cuento ayuda a los niños a descubrir que la valentía no significa no tener miedo, sino atreverse a quedarse un poquito más, confiando en su fuerza interior.



MARENA, LA CONCHITA DIFERENTE

Marena era una conchita
del fondo del mar.

Todas las demás eran lisas,
rosadas, perfectas.

Pero Marena tenía rayitas
torcidas y un huequito en el centro.

—¡Eres rara! —le decían.

Marena se escondía entre las piedras.

Hasta que un día, un cangrejo buscaba casa.

Probó muchas conchas... pero ninguna le quedaba.

Cuando encontró a Marena, se acomodó feliz.

—¡Esta sí es perfecta para mí!

—dijo el cangrejo. Y Marena sonrió por dentro.

No era como las demás...

era justo lo que alguien necesitaba!



REFLEXIÓN

Este cuento enseña que ser diferente no es un problema: es lo que te hace especial. A veces, eso que te hace único es justo lo que el mundo necesita.





NICO Y LA MANCHA GIGANTE

Nico amaba pintar.
Cada día, llevaba su caja de colores
al rincón del arte. Le gustaba pintar
despacio, con espacio y sin apuros.
Pero Leo, su compañero, siempre llegaba corriendo.
—¡Yo quiero pintar contigo! —decía.
Y sin preguntar, tomaba los pinceles y
hacía garabatos sobre el dibujo de Nico.
¡Manchas por todos lados!
Nico se quedaba callado.
No quería que Leo se enojara.
Pero su corazón se encogía un poquito cada vez.
Hasta que un día, Nico se cubrió
el dibujo con sus manos y dijo:
—Este es mi dibujo.
No me gusta cuando lo manchas. Leo se sorprendió.
—¿Estás bravo?
—No —dijo Nico—. Solo quiero cuidar lo
que estoy haciendo. Si quieres,
te doy una hoja para ti. Y pintamos al lado.
Leo aceptó.
Y desde entonces, cada uno hacía su obra.
Juntos, pero con respeto.

REFLEXIÓN

Este cuento enseña a los niños que pueden cuidar su espacio y expresar lo que no les gusta con calma y claridad. Poner límites también es una forma de compartir mejor.



**“MIS
EMOCIONES
TAMBIÉN
SON
¡IMPORTANTES!”**

**“MEREZCO
SENTIRME
EN CALMA.”**

**"NADIE MÁS
QUE TÚ,
PUEDE DARTÉ
EL VALOR
QUE MERECE"**

**"INTÉNTALO,
PRACTÍCALO
OTRA VEZ.
VERÁS QUE CON
PACIENCIA TODO
TE SALE BIEN"**

TU SEMILLA COMO CUIDADOR O CUIDADORA

*... Así como cultivamos una planta,
también podemos cuidar nuestra
forma de cuidar*

COMO CUIDADOR O CUIDADORA , DESEO CULTIVAR ...

Puede ser paciencia, conexión, límites con amor, escucha ...
Escribe lo que para ti hoy es importante fortalecer

**ESTA FICHA ES TU SEMILLA.
CUIDALA. RIÉGALA Y ACOMPÁÑALA A CRECER.**

Nombre del taller: Creciendo con emoción
Fecha: 21/06/25

© EmoSurfing - Mary Nella Pérez Mendoza Todos los derechos reservados.
consultas@emosurfing.com | 324 650 3600 | @psicoterapeutamarynella

