



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2.- Escribe cómo te sientes hoy y dibuja tu emoción.	3.- Haz una lista de cosas que te hacen sonreír.	4.- Escribe una carta a alguien que te haya ayudado alguna vez.	5.- Dibuja una "máquina de abrazos" y describe cómo funciona.	6.- Escribe una historia donde un personaje aprende a perdonar.	7.- Haz una lista de tus 3 cualidades favoritas.	8.- Escribe una carta a tu "yo" del futuro animándolo.
9.- Dibuja tu "caja de la calma" con todo lo que te tranquiliza.	10.- Escribe qué puedes hacer cuando estás triste.	11.- Inventa un personaje que ayude a los demás con palabras bonitas.	12.- Escribe un recuerdo que te haga sentir orgulloso.	13.- Escribe una carta para animar a un amigo triste.	14.- Dibuja una nube por cada emoción que sientes hoy.	15.- Escribe lo que haces cuando estás enfadado para calmarte.
16.- Escribe un cuento en el que la empatía cambia la historia.	17.- Dibuja tu "emoción del día" y ponle nombre.	18.- Escribe algo que agradezcas cada día.	19.- Inventa una canción para los días en que estás nervioso.	20.- Escribe lo que te gusta de tu familia y por qué.	21.- Dibuja tu "escudo de fortalezas" con lo que te hace fuerte.	22.- Escribe 3 cosas que te hacen sentir en paz.
23.- Escribe una historia con una emoción como personaje.	24.- Haz un diario de emociones de este día.	25.- Escribe sobre una vez en la que superaste un miedo.	26.- Haz una lista de cosas que te relajan.	27.- Escribe una carta a alguien a quien admiras.	28.- Dibuja y escribe tu "lugar seguro imaginario".	29.- Escribe una historia que empiece con: "Ese día, mi corazón latía muy fuerte porque..."
30.- Escribe cómo ha sido tu mes y qué has aprendido sobre ti.	31.- Dibuja tus emociones del verano con colores y palabras.					



By Acrobata





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2.- Escribe cómo te sientes hoy y dibuja tu emoción.	3.- Haz una lista de cosas que te hacen sonreír.	4.- Escribe una carta a alguien que te haya ayudado alguna vez.	5.- Dibuja una "máquina de abrazos" y describe cómo funciona.	6.- Escribe una historia donde un personaje aprende a perdonar.	7.- Haz una lista de tus 3 cualidades favoritas.	8.- Escribe una carta a tu "yo" del futuro animándolo.
9.- Dibuja tu "caja de la calma" con todo lo que te tranquiliza.	10.- Escribe qué puedes hacer cuando estás triste.	11.- Inventa un personaje que ayude a los demás con palabras bonitas.	12.- Escribe un recuerdo que te haga sentir orgulloso.	13.- Escribe una carta para animar a un amigo triste.	14.- Dibuja una nube por cada emoción que sientes hoy.	15.- Escribe lo que haces cuando estás enfadado para calmarte.
16.- Escribe un cuento en el que la empatía cambia la historia.	17.- Dibuja tu "emoción del día" y ponle nombre.	18.- Escribe algo que agradezcas cada día.	19.- Inventa una canción para los días en que estás nervioso.	20.- Escribe lo que te gusta de tu familia y por qué.	21.- Dibuja tu "escudo de fortalezas" con lo que te hace fuerte.	22.- Escribe 3 cosas que te hacen sentir en paz.
23.- Escribe una historia con una emoción como personaje.	24.- Haz un diario de emociones de este día.	25.- Escribe sobre una vez en la que superaste un miedo.	26.- Haz una lista de cosas que te relajan.	27.- Escribe una carta a alguien a quien admiras.	28.- Dibuja y escribe tu "lugar seguro imaginario".	29.- Escribe una historia que empiece con: "Ese día, mi corazón latía muy fuerte porque..."
30.- Escribe cómo ha sido tu mes y qué has aprendido sobre ti.	31.- Dibuja tus emociones del verano con colores y palabras.					



By Acrobata



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2.- Escribe cómo te sientes hoy y dibuja tu emoción.	3.- Haz una lista de cosas que te hacen sonreír.	4.- Escribe una carta a alguien que te haya ayudado alguna vez.	5.- Dibuja una "máquina de abrazos" y describe cómo funciona.	6.- Escribe una historia donde un personaje aprende a perdonar.	7.- Haz una lista de tus 3 cualidades favoritas.	8.- Escribe una carta a tu "yo" del futuro animándolo.
9.- Dibuja tu "caja de la calma" con todo lo que te tranquiliza.	10.- Escribe qué puedes hacer cuando estás triste.	11.- Inventa un personaje que ayude a los demás con palabras bonitas.	12.- Escribe un recuerdo que te haga sentir orgulloso.	13.- Escribe una carta para animar a un amigo triste.	14.- Dibuja una nube por cada emoción que sientes hoy.	15.- Escribe lo que haces cuando estás enfadado para calmarte.
16.- Escribe un cuento en el que la empatía cambia la historia.	17.- Dibuja tu "emoción del día" y ponle nombre.	18.- Escribe algo que agradezcas cada día.	19.- Inventa una canción para los días en que estás nervioso.	20.- Escribe lo que te gusta de tu familia y por qué.	21.- Dibuja tu "escudo de fortalezas" con lo que te hace fuerte.	22.- Escribe 3 cosas que te hacen sentir en paz.
23.- Escribe una historia con una emoción como personaje.	24.- Haz un diario de emociones de este día.	25.- Escribe sobre una vez en la que superaste un miedo.	26.- Haz una lista de cosas que te relajan.	27.- Escribe una carta a alguien a quien admiras.	28.- Dibuja y escribe tu "lugar seguro imaginario".	29.- Escribe una historia que empiece con: "Ese día, mi corazón latía muy fuerte porque..."
30.- Escribe cómo ha sido tu mes y qué has aprendido sobre ti.	31.- Dibuja tus emociones del verano con colores y palabras.					



By Acrobato



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2.- Escribe cómo te sientes hoy y dibuja tu emoción.	3.- Haz una lista de cosas que te hacen sonreír.	4.- Escribe una carta a alguien que te haya ayudado alguna vez.	5.- Dibuja una "máquina de abrazos" y describe cómo funciona.	6.- Escribe una historia donde un personaje aprende a perdonar.	7.- Haz una lista de tus 3 cualidades favoritas.	8.- Escribe una carta a tu "yo" del futuro animándolo.
9.- Dibuja tu "caja de la calma" con todo lo que te tranquiliza.	10.- Escribe qué puedes hacer cuando estás triste.	11.- Inventa un personaje que ayude a los demás con palabras bonitas.	12.- Escribe un recuerdo que te haga sentir orgulloso.	13.- Escribe una carta para animar a un amigo triste.	14.- Dibuja una nube por cada emoción que sientes hoy.	15.- Escribe lo que haces cuando estás enfadado para calmarte.
16.- Escribe un cuento en el que la empatía cambia la historia.	17.- Dibuja tu "emoción del día" y ponle nombre.	18.- Escribe algo que agradezcas cada día.	19.- Inventa una canción para los días en que estás nervioso.	20.- Escribe lo que te gusta de tu familia y por qué.	21.- Dibuja tu "escudo de fortalezas" con lo que te hace fuerte.	22.- Escribe 3 cosas que te hacen sentir en paz.
23.- Escribe una historia con una emoción como personaje.	24.- Haz un diario de emociones de este día.	25.- Escribe sobre una vez en la que superaste un miedo.	26.- Haz una lista de cosas que te relajan.	27.- Escribe una carta a alguien a quien admiras.	28.- Dibuja y escribe tu "lugar seguro imaginario".	29.- Escribe una historia que empiece con: "Ese día, mi corazón latía muy fuerte porque..."
30.- Escribe cómo ha sido tu mes y qué has aprendido sobre ti.	31.- Dibuja tus emociones del verano con colores y palabras.					



By Acrobata

