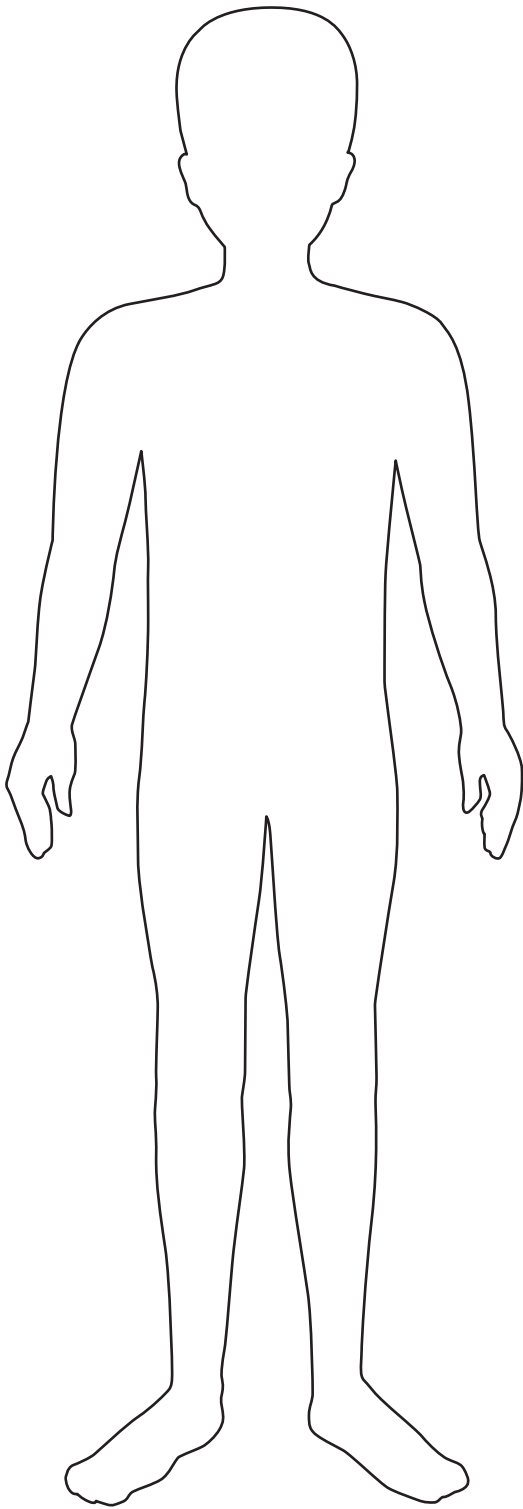


RECONOZCO MI PUNTO MUELLE

1ª PARTE:

MARCO EN LA FIGURA HUMANA MI **PUNTO MUELLE** CON UN CÍRCULO AMARILLO CLARO.



¿CÓMO ENCUENTRO MI **PUNTO MUELLE**?

2ª PARTE:

¿QUÉ CARITA REPRESENTA ESE **PUNTO MUELLE** MARCADO CON LA PEGATINA?

¿CÓMO ES LA RESPIRACIÓN QUE ME AYUDA A RELAJAR EL CUERPO Y SENTIR **CALMA**?

MARCO EN LA FIGURA EL **PUNTO DE ANCLAJE** QUE ME VA A AYUDAR A ENCONTRAR LA **CALMA** Y SERÁ “MI NUEVO PUNTO MUELLE”

COMO POMPAS DE JABÓN

MOMENTO DE AQUIETAR EL CUERPO Y LOS PENSAMIENTOS

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CALMAR MI CUERPO Y MIS PENSAMIENTOS?

¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO QUIERO CALMAR MI CUERPO, PERO ME DISTRAIGO CON LO QUE SUCEDE A MI ALREDEDOR O VIENEN A MI MENTE PENSAMIENTOS QUE ME DESCONCENTRAN?

ME DIBUJO HACIENDO LA RESPIRACIÓN DE LA CALMA Y ESCRIBO LOS PENSAMIENTOS O IMÁGENES QUE FUERON APARECIENDO EN MI MENTE Y PUDE ENCERRAR EN LAS BURBUJAS PARA DEJARLOS IR.



Three circular thought bubbles are arranged horizontally within a dashed rectangular border. Each bubble consists of a large cloud-like shape with a scalloped edge, a small tail at the bottom, and a blue circular outline. The bubbles are intended for drawing and writing thoughts or images.