

EL HOGAR ES DONDE



ESTÁ EL CORAZÓN

ESTE LIBRO PERTENECE A:

BIENVENIDOS

Este cuaderno de ejercicios es una herramienta para apoyar a los estudiantes y a las familias en la expresión, regulación y conexión. Y lo que es más importante, este cuaderno es para que TÚ juegues, crees, te diviertas, sientas curiosidad y aprendas más sobre ti mismo. A medida que avanzas en estas hojas de trabajo, recuerda que es una oportunidad para centrarte en lo que necesitas, en lo que piensas y en lo que sientes. No hay una forma correcta o incorrecta de crear y puedes sumergirte y crear una ventana de tiempo cuando quieras. Tú estás a cargo de tu viaje.

Cada tema de este cuaderno está secuenciado intencionadamente para ayudar a los participantes a: **explorar la seguridad y lo que significa para ellos, identificar sentimientos, practicar la autorregulación, desarrollar la resiliencia y crear prácticas de gratitud y afirmación.** Establecer un sentido de seguridad desde el principio puede sentar las bases para que las personas empiecen a darse cuenta de sus sentimientos y emociones, identifiquen lo que necesitan y quieren, y construyan herramientas para actividades de autorregulación que ayuden a restablecer nuestras mentes y cuerpos cuando surgen grandes sentimientos. Terminando con afirmaciones positivas y gratitud, podemos ayudar al proceso de curación y construir herramientas para la resiliencia.

De sus amigos de AVANZA, A Window Between Worlds y Lennox School District.

Para consultar nuestra Guía del facilitador, haga [clic aquí](#).



TABLA DE CONTENIDO

¿Por qué el Arte?	4
Estrategias para Mantener La Calma y Habilidades para Superar Dificultades	5
Explorando Los Materiales de Arte	6
Un Poco Sobre Mí	7
Tema 1: Seguridad	8
Crear un Espacio Seguro/Valiente	9
Acuerdos Comunitarios	10
Escudo de Armas	11
Tema 2: Identificar Los Sentimientos	12
Interior/Exterior	13
Historias del Corazón	14
Qué es el Amor?	15
Tema 3: Autorregulación	16
Tome Un Descanso. ¡Autorregúlese!	17
Las Razones Para Sonreír	18
Tema 4: Resiliencia	19
La Vida es Dulce	20
Volando Alto	21
Habilidades de Adaptación Bingo	22
Tema 5: Gratitud Y Afirmaciones	23
Alcancías Positivas	24
Taza De Gratitud	25
Afirmaciones Del Corazón	26
Conectándonos Con Nuestra Fuerza	27
Página Para Colorear	28 - 29
Estación De Imaginación	30 - 32

¿POR QUÉ EL ARTE?

En Window Between Worlds (AWBW, por sus siglas en inglés) creemos que crear arte es un derecho humano y queremos ayudarlo a ejercitar este derecho. El arte honra y refleja múltiples aspectos de quienes somos y de las experiencias que han formado nuestras vidas. No importa nuestra historia, ¡Todos tenemos el poder de crear!

Durante un taller de Windows no hay un modo correcto o incorrecto. Lo que sea que lo apoye a usted para expresar, conectar y atender sus necesidades y sentimientos es la prioridad número uno.

Puede que usted esté pensando ¿por qué el arte? ¿qué va a hacer el arte por mí?

Desde que empezamos a ofrecer los talleres de arte en 1991, hemos visto que muchas cosas buenas pueden venir del arte. Por ejemplo, el proceso creativo puede ayudarnos a:

- Abrirnos a nuestro poder creativo
- Identificar y expresar sentimientos
- Replantear el pasado
- Reclamar lo que somos
- Concebir un futuro esperanzador
- Conectarnos con nuestra capacidad de recuperación
- Expresar y procesar la ira
- Examinar las relaciones
- Practicar el cuidado personal
- Lidiar con el estrés y la ansiedad
- Conectarnos con nuestras cualidades positivas
- Pensar en lo que queremos y necesitamos
- Explorar aquello de lo que queremos alejarnos y hacia donde queremos ir en nuestras vidas



ESTRATEGIAS PARA MANTENER LA CALMA Y HABILIDADES PARA SUPERAR DIFICULTADES

¿Alguna vez ha tenido un sentimiento tan grande que se apodera de su mente y su cuerpo? ¿O ha tenido alguna vez la sensación de que las cosas no están del todo bien? Todos tenemos sentimientos difíciles que pueden hacernos sentir fuera de control a veces. ¿Sabía que hay algunas cosas simples que puede intentar para ayudarlo a sentirse más calmado, equilibrado y en control? Esto se conoce como autorregulación. Aquí hay algunas ideas que nos han sido útiles:

Capte con sus sentidos

¿Qué olores, sonidos y texturas lo reconfortan?

Mantenga sus manos ocupadas

Juegue con objetos para calmar sus nervios y enfocar su mente.

Respire profundo

Inhale por 4 segundos, manteniendo el aire por 4, exhale por 4.

Beba agua a sorbos

Beber a través de una pajilla puede ser especialmente relajante.

Haga una pausa y piense

Está bien decirle a la gente que necesita un minuto.

Visualice la positividad

Concéntrese en algo que ame.

Hidrátese y nútrase

Dele a su cuerpo lo que necesita.

Coloree y garabatee

Centre su mente y relaje su cuerpo.

¿Qué le ayuda a regularse?

¡Solo usted puede decidir qué es lo mejor para usted!



PUEDES SER
PACÍFICO/A

EXPLORANDO LOS MATERIALES DE ARTE

Para conocer los materiales de arte, le invitamos a crear en cada sección usando las instrucciones y materiales sugeridos. Cuando termine, califique cada material utilizando la clasificación numérica de la última sección.

Su nombre con un LÁPIZ	Formas con un PLUMA
Autorretrato con CRAYONES	Flores con LÁPICES DE COLORES
Una casa con MARCADORES	Sus cosas favoritas con un COLLAGE, TIJERAS Y PEGAMENTO
Crear cualquier cosa con CUALQUIER MATERIAL	Califique los materiales de arte de 1 a 4 1=Me encanta 2=Me gusta 3=Está bien 4=No me gusta ____ LÁPIZ ____ LÁPICES DE COLORES ____ PLUMA ____ MARCADORES ____ CRAYONES ____ COLLAGE AWBW <small>art transforming trauma</small> A WINDOW BETWEEN WORLDS awbw.org • @awbworg

UN POCO SOBRE MÍ

Nombre: _____ Como que me gustaría que me llamaran: _____

Mis favoritos:

Colores: _____ Comidas y bocadillos: _____

Libros: _____ Programas de televisión: _____

Películas: _____ Juguetes/juegos: _____

Animales: _____ Música/cantantes: _____

Mis pasatiempos/cosas que me gustan hacer:

Lo que me gusta hacer para divertirme es _____

Lo que me hace feliz es _____

Lo que me hace infeliz es _____

Lo que me hace sentir seguro es _____

Algunas personas que son especiales para mí son _____

Cuando pienso en el arte, siento _____

Hoy necesito _____

Cuando trabajo y creo desde casa, necesito _____

Otras cosas que quiero que sepan de mí son _____

SEGURIDAD

¿Te has sentido alguna vez seguro o inseguro? Sé que me ha pasado y los dos sentimientos son muy distintos. Cuando no estamos seguros podemos sentirnos preocupados, ansiosos, nerviosos o temerosos. Puede que nos suden las palmas de las manos, que nuestra mente se dispare y que sintamos un nudo en el estómago. Sentirse inseguro no es bueno, pero ¿qué hay de sentirse seguro? Para mí, la seguridad es como estar envuelto en una cálida manta, rodeado de la gente que amo. La seguridad es sentirse cómodo, tranquilo, pacífico y protegido. Refuerza la positividad y la esperanza.

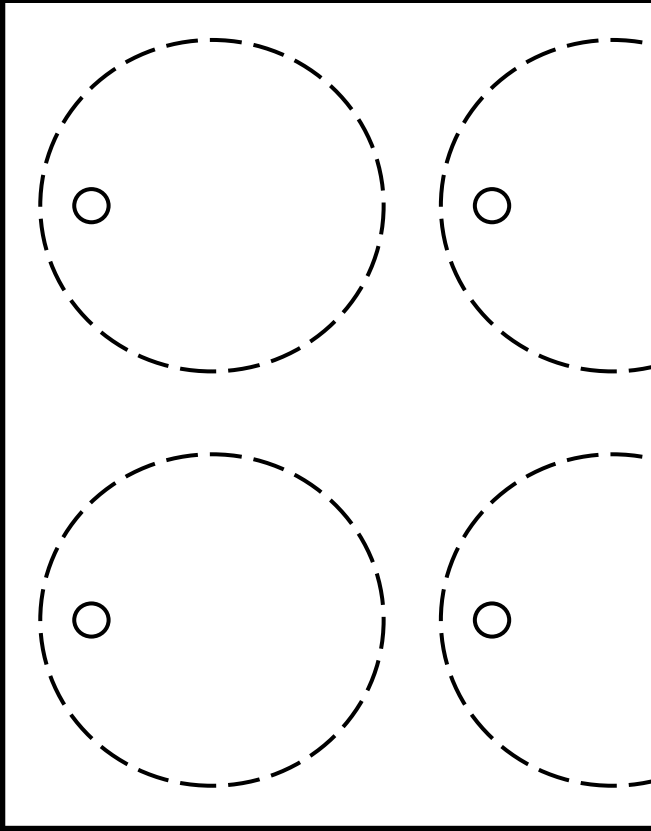
La seguridad es una parte importante de nuestro bienestar físico y emocional. Nos ayuda a crecer, a aprender y a explorarnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Desarrollar y mantener la seguridad en nuestras vidas es como crear una base sólida para nuestra salud y éxito futuros. Lo necesitamos y lo buscamos de forma natural. Cuando tenemos seguridad, nuestro cerebro y nuestro cuerpo pueden relajarse, renovarse y restaurarse.

En esta sección tienes la oportunidad de explorar creativamente lo que la seguridad es o no es para ti. La seguridad es diferente para cada persona. Tal vez haya un lugar al que puedas ir para dejar atrás todas tus preocupaciones. Tal vez haya una persona en la que puedas confiar y hablar de cualquier cosa. Tal vez tengas un recuerdo que te transporte a un momento en el que te sentías seguro, cómodo y protegido. Te invito a que expreses tus verdades y sueños con crear seguridad para tu yo actual y futuro.

CREAR UN ESPACIO SEGURO/VALIENTE

Cuando piensas en seguridad, ¿qué te viene a la mente? Te invito a pensar en un lugar, real o imaginario, al que puedas ir para sentirte seguro. Tal vez sea un lugar en el que ya has estado o uno que sólo existe en tu mente. Si te cuesta pensar en algo, piensa en un lugar que pueda ser seguro/valiente para ti. ¿Qué ves, oyes, hueles, sientes o saboreas? Puedes utilizar palabras, imágenes, formas y colores para mostrar tu lugar seguro/valiente. Lo que se te ocurra está bien, no hay una forma correcta o incorrecta. En la parte izquierda del papel, puedes poner en común tus pensamientos y esbozos y, en las líneas de abajo, puedes describir tu lugar seguro/bravo. Cuando estés listo, puedes utilizar los círculos de la derecha para crear diferentes lugares o puedes utilizar los sobrantes para practicar. Cuando hayas terminado, puedes recortar los círculos y añadir un cordel. Puedes utilizar tu creación como recordatorio de cómo es y cómo se siente tu lugar seguro/bravo para conectarte con el presente y recordarte a ti mismo que, en este momento, estás a salvo.

Blank space for drawing and writing.

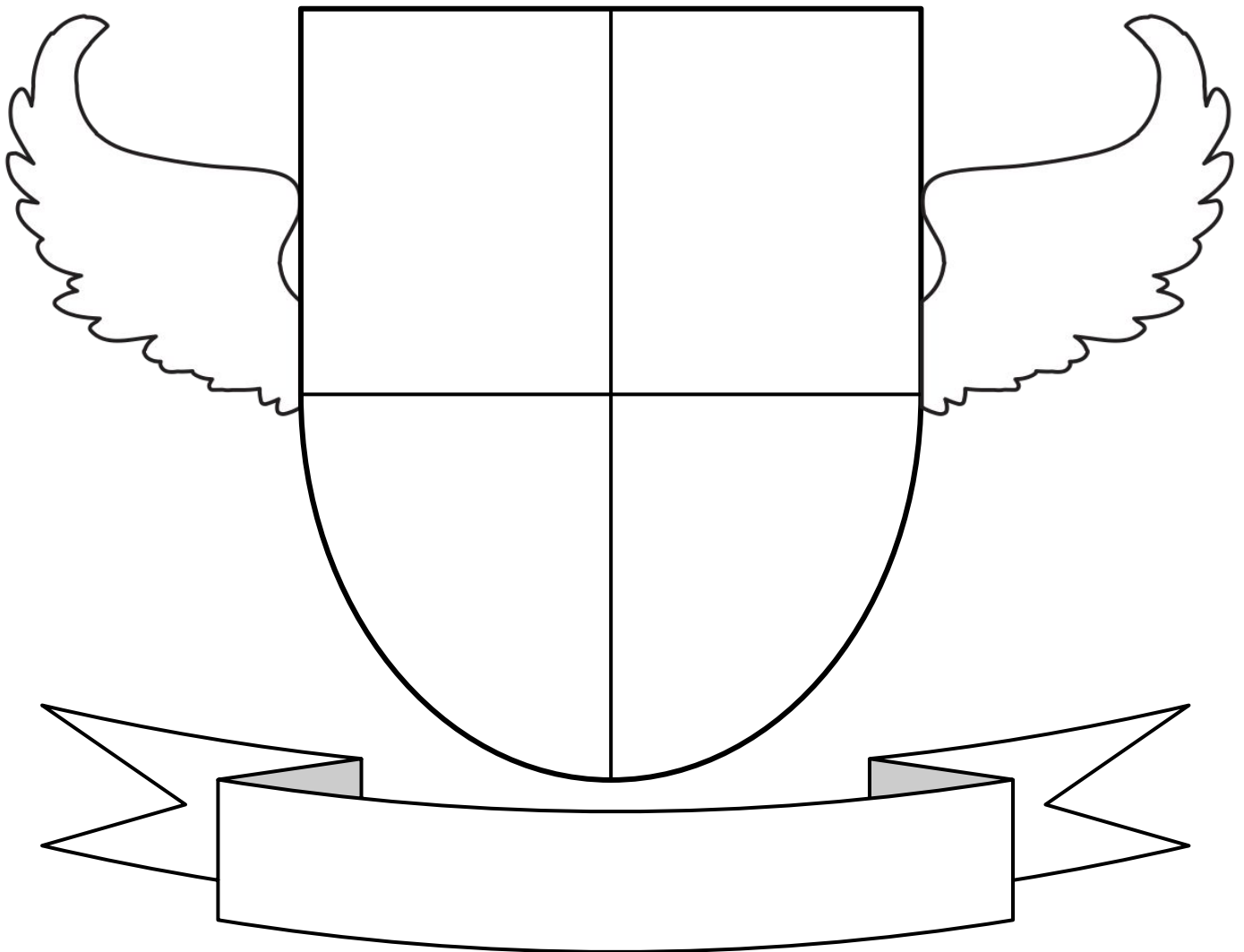


Sobre mi espacio seguro/valiente: _____

ESCUDO DE ARMAS

Un escudo de armas puede simbolizar la fuerza y el orgullo de una persona o familia. Usando imágenes, formas, símbolos, colores y palabras, se le invita a crear su propio escudo de armas para representar la originalidad de tí. Use estas indicaciones o use sus propias instrucciones – no hay una forma correcta ni incorrecta.

- Esquina superior izquierda – ¿Qué cosa, animal, forma o color te representa?
- Esquina inferior izquierda – ¿Quiénes son las personas en su círculo íntimo que le brindan apoyo?
- Esquina superior derecha – ¿Qué es lo que más le gusta hacer con estas personas?
- Esquina inferior derecha – ¿Qué te ayuda a sentirte seguro/valiente?
- En la franja inferior – ¿Cuál es tu nombre de tú superhéroe?



IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la información que nos permite conocer lo que ocurre en nuestro interior. No existen sentimientos buenos o malos porque todas las emociones cumplen una función. Si bien podemos decir que algunas son cómodas y otras pueden ser incómodas, de todas ellas podemos aprender algo y también nos permite aprender más sobre nosotros mismos. Como los sentimientos también tienen un impacto en nuestro cuerpo, tenemos ciertas sensaciones físicas con cada emoción. Estas sensaciones nos permiten conectar y saber cómo nos sentimos. No todas las emociones se manifiestan de la misma manera para todo el mundo: puede ser el mismo sentimiento, pero con sensaciones completamente diferentes. Es importante reconocer y honrar los sentimientos de cada miembro de la familia, aunque se sientan y se vean de forma diferente a la nuestra.

Cuando nos detenemos a observar cómo nos sentimos y miramos hacia dentro, nuestras emociones nos dan pistas. Algunas emociones pueden estar enmascarando otras, por lo que otro beneficio de tomarse un momento para examinarlas es que podremos identificar cómo nos sentimos realmente. Saber escuchar e identificar nuestros sentimientos nos permite hablar de ellos, pedir lo que necesitamos y resolver mejor los posibles conflictos.

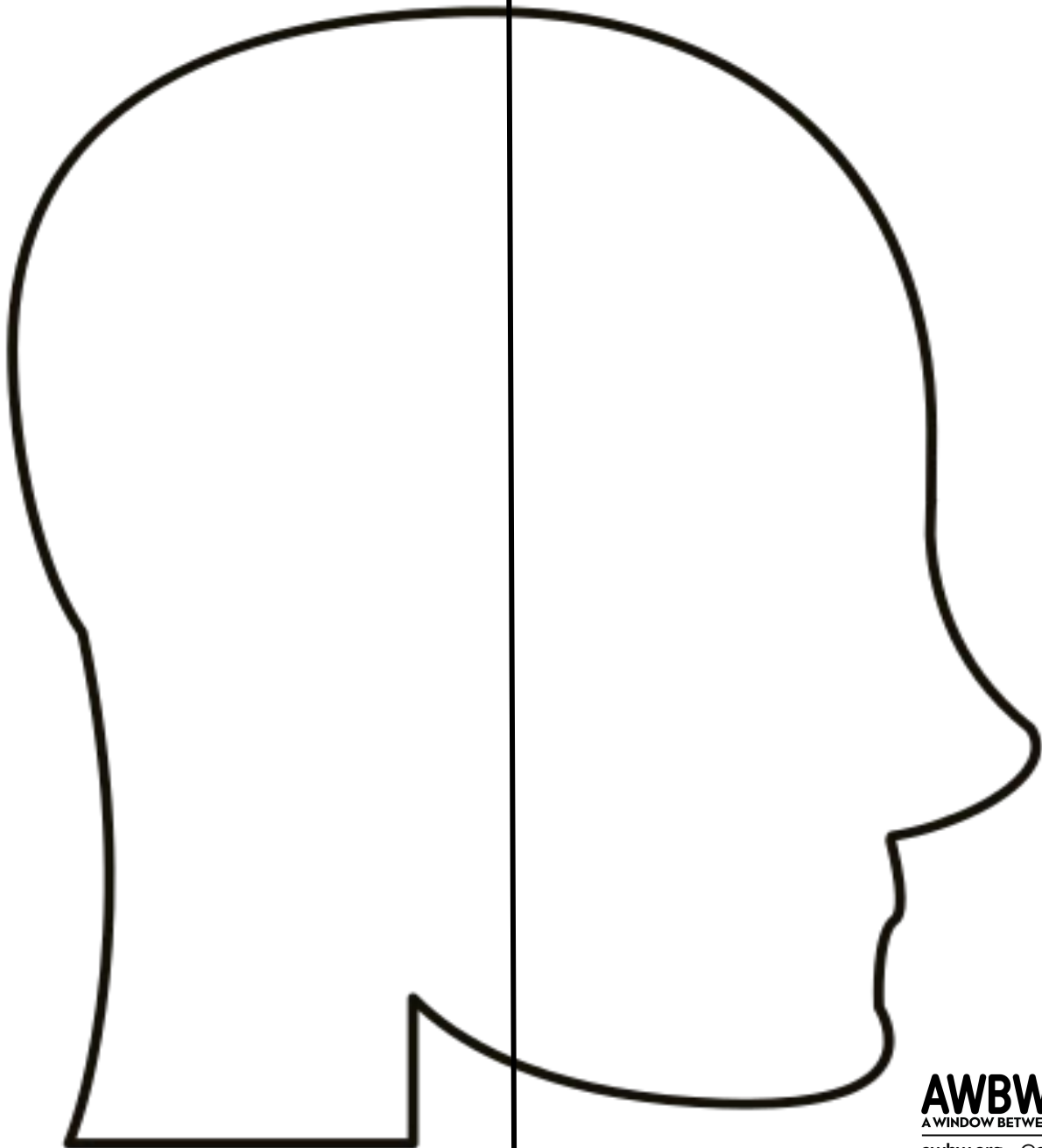
En esta sección, te invito a frenar y examinar tus pensamientos, sentimientos y preocupaciones, así como a identificar los recursos que te ayudan a sentir alegría. De este modo, cada miembro de la familia podrá compartir sus sentimientos y honrar y respetar las experiencias del resto.

INTERIOR / EXTERIOR

Se le invita a explorar el “usted” que conoce en su interior y el “usted” que la gente ve en el exterior. A veces, la persona que conocemos en el interior es distinta de la persona que dejamos que otros vean, a veces no lo es. En el espacio de abajo, use colores, imágenes, formas y palabras para expresar el usted interior y exterior. ¿Se ve seguro en el exterior, pero se siente nervioso en el interior? ¿Es su personalidad exterior diferente de cómo se siente? Conforme explora estos distintos aspectos de su persona, podría aprender algo nuevo. Como sea que resulte para usted, está bien – no hay una forma correcta ni incorrecta.

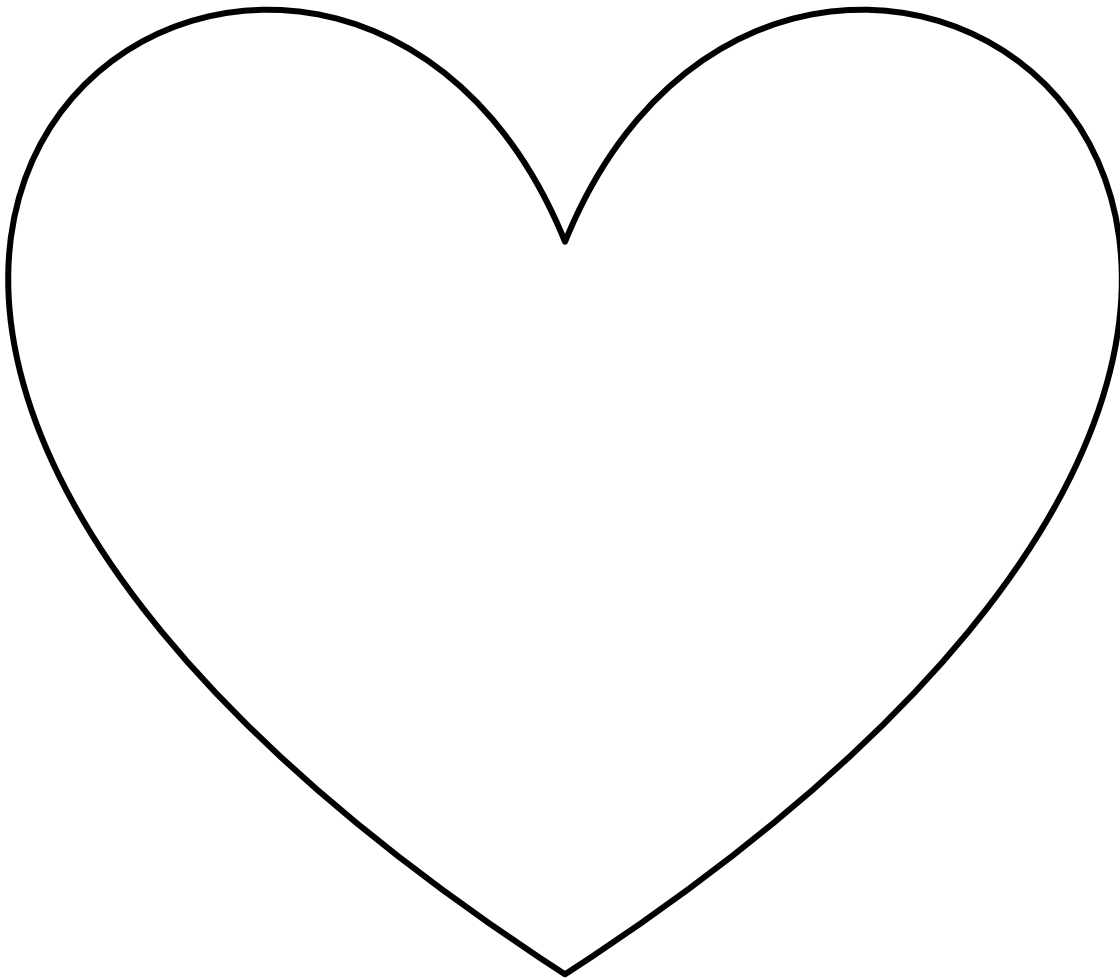
INTERIOR

EXTERIOR



HISTORIAS DEL CORAZÓN

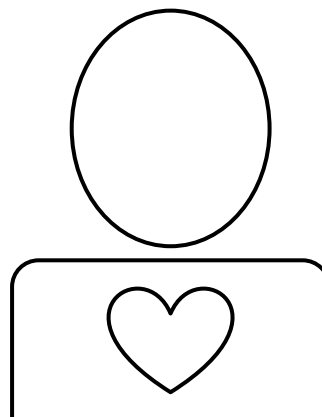
¿Alguna vez ha pensado qué diría su corazón si pudiera hablar? Se le invita a pensar en todos los diferentes sentimientos que su corazón tiene y expresarlos en el papel para contar una historia. ¿Qué cosas hacen que su corazón esté feliz, triste o asustado? ¿De qué está orgulloso su corazón? Si su corazón fuera un color hoy, ¿qué color sería? Escuchando a su corazón, puede comenzar a comprenderlo más y hablar sobre lo que necesita. También puede hablar con otras personas sobre lo que su corazón necesita. Usando imágenes, formas, colores y palabras rellene el siguiente corazón, para contar la historia de su corazón. También puede usar las líneas para escribir la historia de su corazón. Como sea que resulte para usted, está bien – no hay una forma correcta ni incorrecta.



La historia de mi corazón: _____

QUÉ ES EL AMOR?

El amor puede significar cosas distintas para cada persona. La forma en que amas es única para ti y explorarla puede ayudarte a compartirla con los demás. Tómate un momento para pensar en todas las formas en que albergas el amor en tu corazón. ¿A quién amas? ¿Cómo demuestras tu amor? ¿Cómo das amor? ¿Cómo te gusta que te amen? Utiliza el espacio siguiente para representar con palabras, formas, dibujos y colores lo que el amor significa para ti. No hay una forma correcta o incorrecta de crear, sólo deja que tus pensamientos salgan al papel. Cuando hayas terminado, comparte tu creación con una persona segura y pregúntale cómo demuestra su amor.



AUTORREGULACIÓN

¿Has perdido alguna vez el control sobre ti mismo? Ya sea por excitación o por ira, las consecuencias suelen ser las mismas. Nos pasamos, perdemos el control o nos equivocamos. Esto le ocurre a todo el mundo, pero a algunos nos puede pasar más a menudo. O tal vez hemos experimentado una gran pérdida y cada vez que pensamos en esa pérdida nos ponemos muy tristes, y es difícil dejar de lado la tristeza.

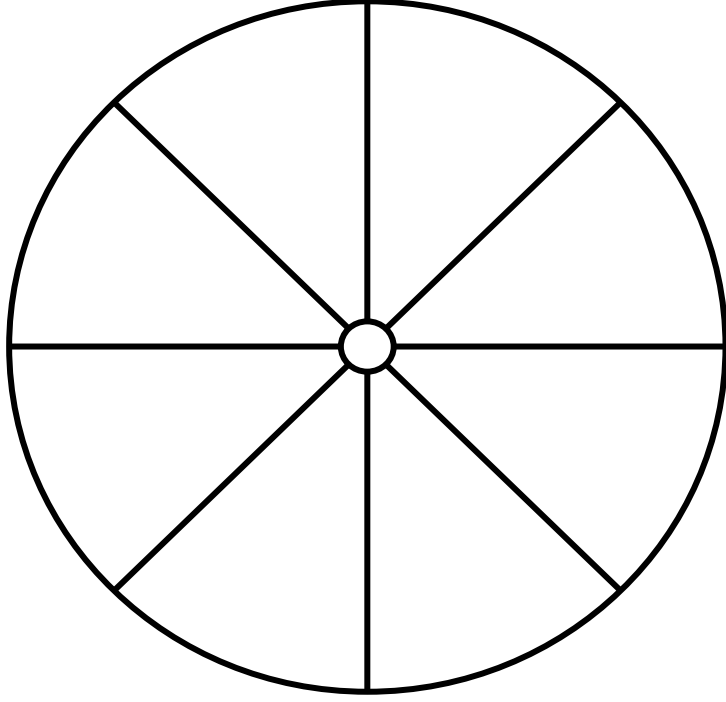
Las actividades de autorregulación son calmantes y pueden conducir a la paz interior. Son herramientas increíbles que podemos poner en nuestro cinturón de herramientas para el éxito. Pueden ayudarnos a relajarnos, volver a concentrarnos, renovarnos y restaurar nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Puedes utilizar técnicas de afrontamiento como un libro para colorear, escuchar música, crear arte, hablar con un amigo, leer un libro u otros pasatiempos que te tranquilicen. La autorregulación será diferente de una persona a otra; lo importante es encontrar lo que funciona para ti.

Te invito a que explores, crees y pongas en práctica de forma creativa lo que la autorregulación es para ti. Una de las mejores características de la práctica de las habilidades de autorregulación es que puedes añadir o cambiar lo que te funciona, y dejar de lado lo que no.

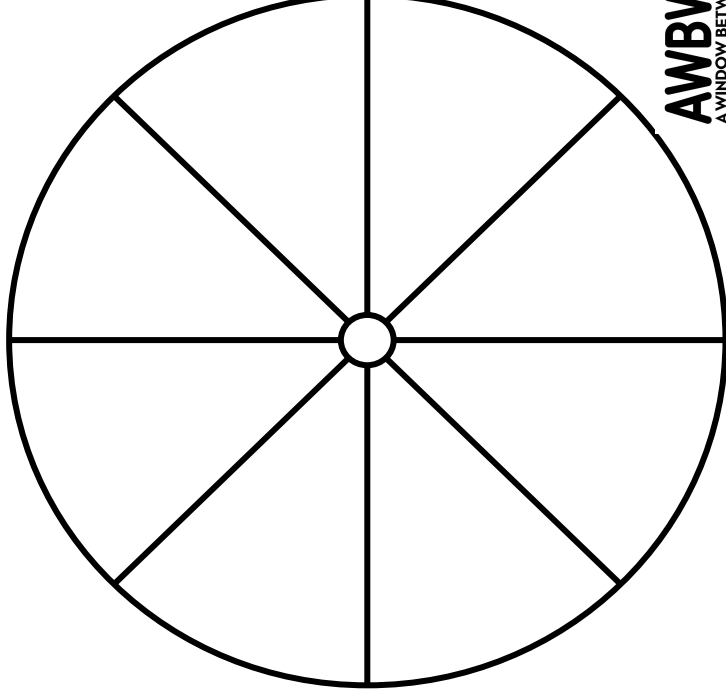
TOME UN DESCANSO, ¡AUTORREGÚLESE!

Con todas las cosas que hacemos a lo largo del día, puede ser difícil tomar una pausa y descansar. Descansar puede ser bueno para su cuerpo y mente. Esto puede ayudar a restaurar su motivación y a mejorar su productividad y creatividad. Estas ruletas pueden ser recordatorios útiles de que debe tomarse un descanso. **Necesitará:** tijeras, lápiz y cinta adhesiva. **Instrucciones:** 1) Piense en ocho formas diferentes en las que le gusta descansar y use formas, símbolos, colores y palabras para escribirlas en las diferentes secciones de la Ruleta A. 2) En la Ruleta B, agregue ocho duraciones de tiempo diferentes por las cuales tomará su descanso. Es posible que quiera escribir duraciones largas y cortas para que pueda escoger según sus necesidades. Siempre puede continuar dándole vueltas hasta que alguna duración de tiempo funcione para usted. 3) Corte cada ruleta y haga un agujero en los círculos centrales. 4) Ponga cinta adhesiva alrededor de su lápiz para crear una bandera. 5) Empuje su lápiz a través de los agujeros centrales. Cuando esté listo para descansar, dele vueltas a las ruletas y disfrute! Si cae en un descanso o en un tiempo que no funcione para usted, siga dándole vueltas a las ruletas hasta que funcione para usted — no hay formas correctas o incorrectas.

RULETA A: ¿Qué le gustaría hacer en su descanso?

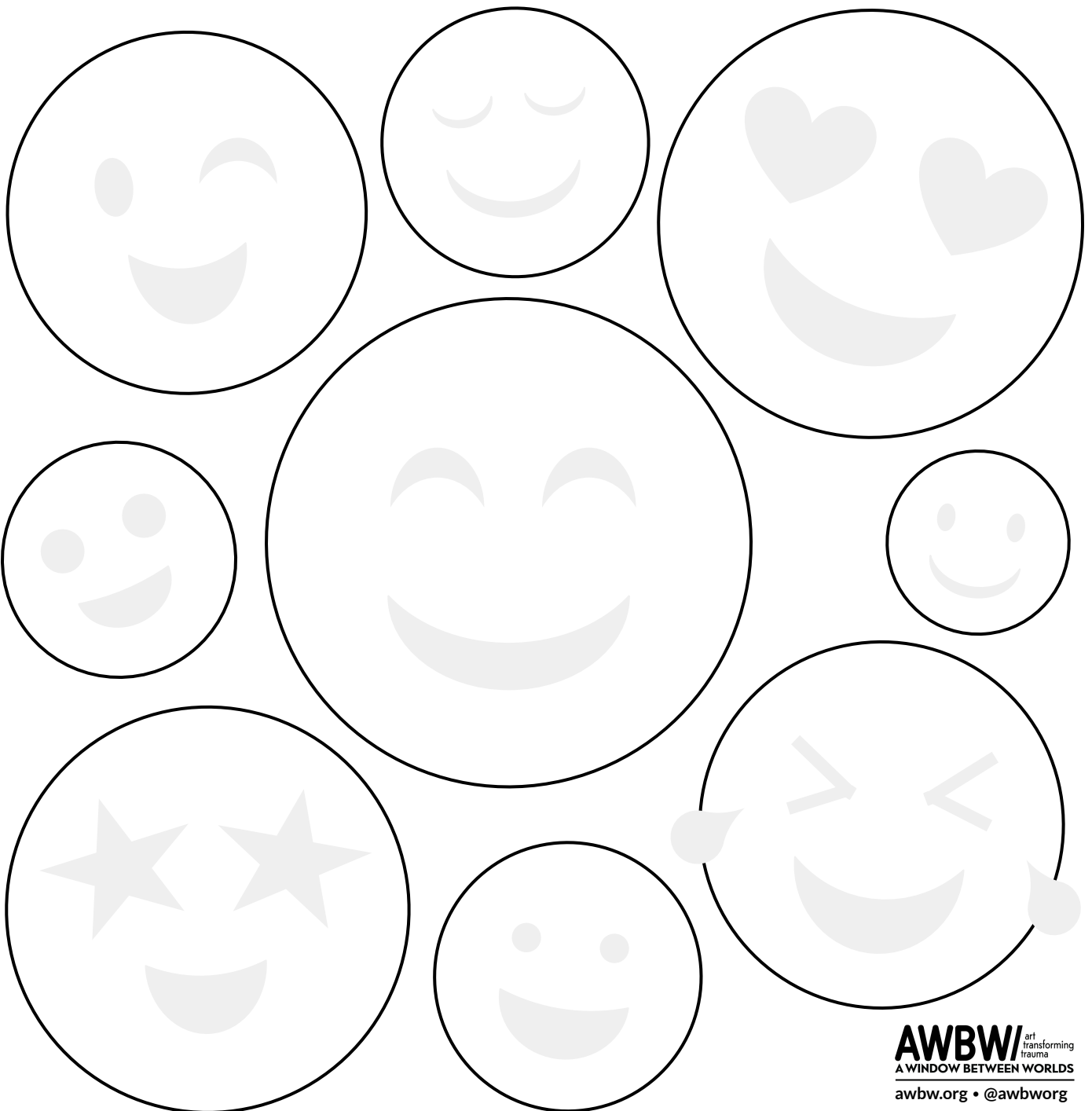


RULETA B: ¿Por cuánto tiempo le gustaría descansar?



LAS RAZONES PARA SONREIR

Cuando pasamos por un mal momento, puede ser difícil volver a pensar y disfrutar de las cosas que nos hacen felices. En este taller, te invitamos a pensar en todas las razones para sonreír. Puede ser tú familia, tus amigos u otras cosas de tu vida. Puede ser un recuerdo que te haga sonreír. En las caras de abajo, utiliza palabras, dibujos y colores para plasmar todas las cosas por las que merece la pena sonreír. ¿No se te ocurre nada? No hay problema. Puedes imaginar cosas por las que esperas sonreír en el futuro. La próxima vez que tengas un mal día, mira tu creación como recordatorio de tu alegría.



RESILIENCIA

La resiliencia se refiere a la capacidad de superar los momentos críticos y de adaptarse tras experimentar una situación difícil. No significa volver al estado natural anterior a la adversidad como si no hubiera pasado nada, sino que es encontrar el sentido de los momentos difíciles y crecer a partir de ellos.

Los talleres de esta sección te invitarán a explorar de forma creativa lo que es la resiliencia para ti. Estos proporcionan oportunidades para reflexionar sobre tu pasado, destacando dónde has ganado o creado fuerza interior. Todos nos hemos levantado después de una caída, un error o una situación difícil. Lo bueno de la resiliencia es que es contagiosa. Puede bastar con que una persona manifieste resiliencia y la contagie a todos. Esta fuerza personal proviene del fénix que renace de las cenizas, de las dificultades, más fuerte, más sabia y mejor que nunca.

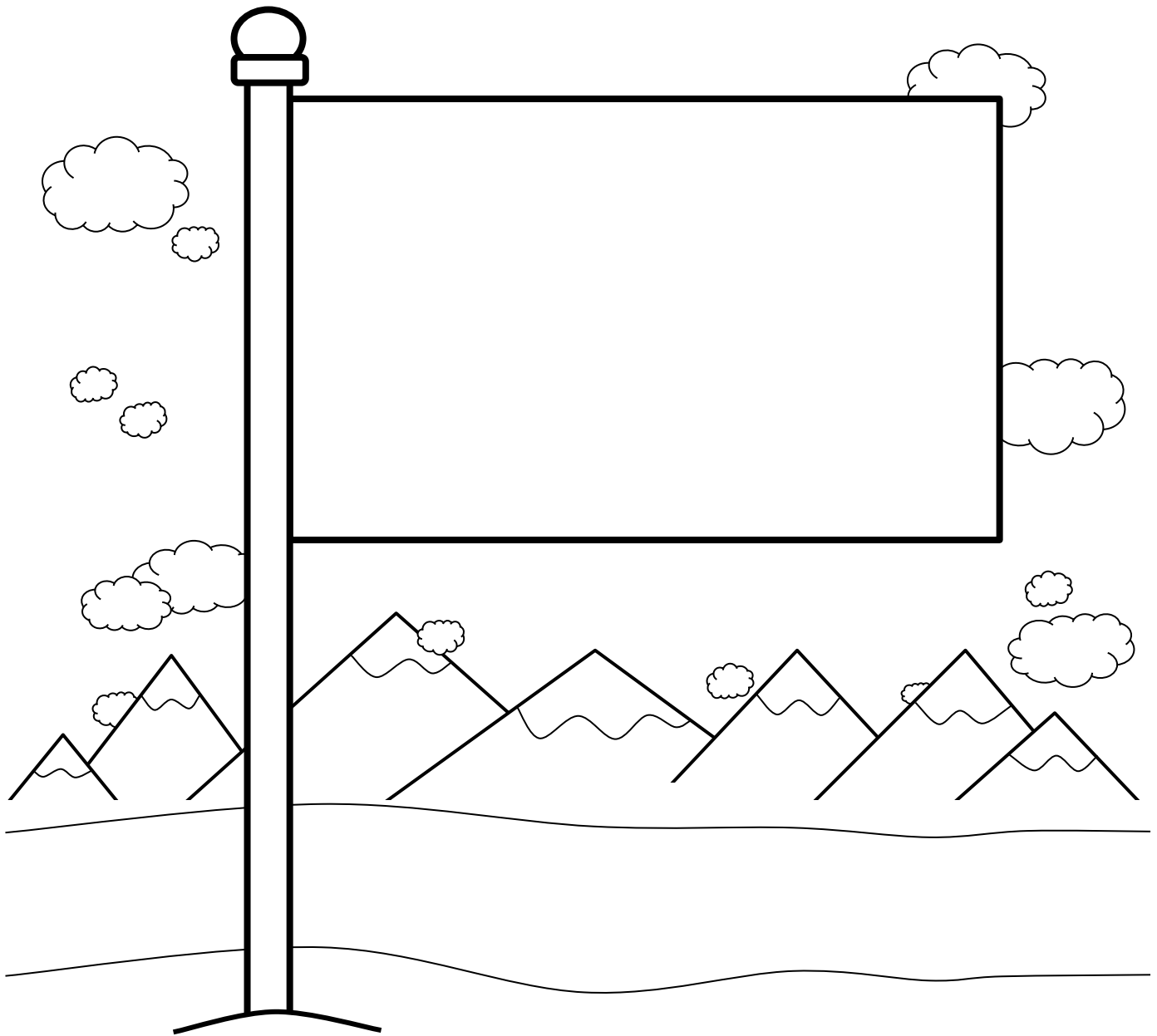
LA VIDA ES DULCE

Durante los momentos de incertidumbre, puede ser más fácil tener pensamientos negativos. Para ayudarle a permanecer conectado con las cosas que le causan placer en la vida, lo invitamos a reflexionar sobre los recuerdos felices que ha tenido por sí solo, con su familia, amigos o con otros. ¿No puede pensar en nada? No hay problema. También puede pensar en experiencias que le gustaría tener en el futuro. Usando el espacio de abajo, tómese un momento para escribir y reflexionar sobre sus recuerdos e ideas. Cuando esté listo, use imágenes, formas, colores y palabras para decorar la bola de helado. ¡Empiece con su recuerdo o idea favorita y continúe dibujando más bolas para ver cómo crece su helado! Todas las formas de crear están bien, no hay formas correctas o incorrectas. ¡Mantenga su creación cerca para recordar el lado dulce de la vida!



VOLANDO ALTO

Hay muchas formas de ser fuerte y todos tenemos nuestra propia definición de lo que eso significa para nosotros. Tómese un momento para pensar en las formas en las que usted demuestra fortaleza. ¿Cómo supera los momentos difíciles? Cuando está asustado, ¿qué hace para relajarse y estar tranquilo? Cuando tiene preguntas, ¿quién o a dónde va para obtener respuestas? Usando imágenes, formas, símbolos, colores y palabras, llene su bandera con todas las formas diferentes en las que usted demuestra fortaleza. Esta fortaleza muestra resistencia y le ayudará a superar otros momentos difíciles como estos en el futuro. Todas las formas de crear están bien, no hay formas correctas o incorrectas. Cuando termine, vea todas las formas en las que usted vuela alto.



HABILIDADES DE ADAPTACIÓN BINGO

Las habilidades de afrontamiento son diferentes cosas que puedes hacer cuando te sientes atascado, triste o estresado. Cada persona tiene sus propias habilidades de afrontamiento. Utilizando colores, formas y dibujos, puedes rellenar las casillas vacías con las habilidades de afrontamiento que te funcionen. Mientras creas, puedes pensar en las habilidades que ya utilizas o en otras nuevas que te gustaría probar. Cuando hayas terminado, puedes tirar algo pequeño, como un trozo de papel o una moneda, y probar sobre qué cae. Te invitamos a que guardes lo que has hecho en un lugar especial para recordar las cosas que puedes hacer para levantarte cuando te sientas mal.

<p>PIDE UN ABRAZO</p> 	<p>HABLA CON UN AMIGO</p> 	<p>BEBER AGUA</p> 	<p>JUEGA</p> 	
<p>RESPIRA HONDO 3 VECES</p> 		<p>CANTA UNA CANCIÓN</p> 	<p>COME UN TENTEMPÍE SALUDABLE</p> 	<p>PASA TIEMPO AL AIRE LIBRE</p> 
<p>ESCUCHA MÚSICA</p> 	<p>JUEGA CON UNA MASCOTA</p> 	<p>ESPACIO ★ LIBRE</p>		<p>RÍE</p> 
	<p>DIBUJAR</p> 	<p>ESTIRARSE</p> 	<p>ESCRIBIR EN EL DIARIO</p> 	<p>CONTAR LENTAMENTE HASTA DIEZ</p> 
<p>LEER UN LIBRO</p> 	<p>SOPLAR BURBUJAS</p> 		<p>HACER UNA LISTA DE AGRADECIMIENTO</p> 	<p>HABLA DE TUS SENTIMIENTOS</p> 

GRATITUD Y AFIRMACIONES

Practicar la gratitud y las afirmaciones positivas puede mejorar enormemente la salud mental y el bienestar general, ya que alejamos nuestra atención de los pensamientos y sentimientos negativos. Afirmar regularmente creencias positivas sobre nosotros mismos puede aumentar la confianza en uno mismo y promover una visión más optimista de la vida.

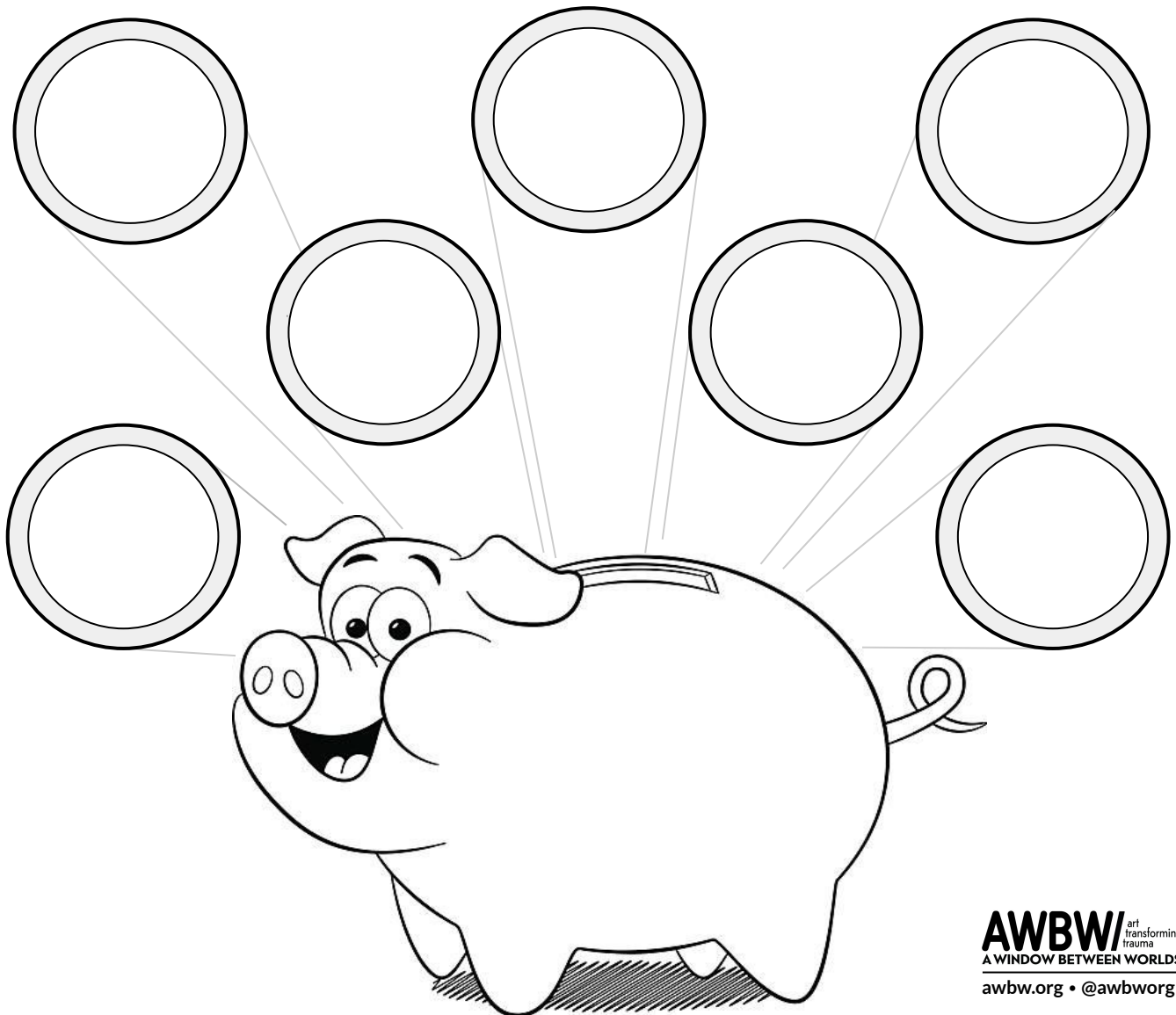
La gratitud y las afirmaciones positivas también pueden mejorar las relaciones al fomentar sentimientos de aprecio y reciprocidad. Es importante practicar estos hábitos de forma constante, incluso cuando nos enfrentamos a retos o dificultades, para mantener una perspectiva saludable y cultivar la resiliencia.

En esta sección, te invitaremos a que empieces o continúes con tu práctica y te recuerdes a ti mismo que vales la pena: ¡puede que te sorprenda el poder transformador de estas sencillas prácticas!

ALCANCÍAS POSITIVAS

Los diálogos internos positivos son algo que puede hacer para construir su autoestima, usar de apoyo cuando se sienta mal o para combatir pensamientos negativos. Capturar palabras, declaraciones, imágenes y colores positivos que lo hacen sentir bien puede ser un buen punto de inicio. Su alcancía puede mantener sus mensajes seguros hasta que los necesite. Siga las instrucciones de abajo para crear su propia Alcancía Positiva. Cualquier cosa en la que piense está bien ya que no hay respuestas correctas o incorrectas.

1. Piense en los momentos de su vida en los que usa diálogos internos positivos. Tal vez es incluso antes de iniciar el día o al escuchar comentarios negativos provenientes de otras personas o incluso de usted mismo. O tal vez es cuando necesita un impulso de confianza para superar un momento difícil.
2. Llene cada moneda con palabras, declaraciones, imágenes, colores y formas positivas.
3. Decore su alcancía con colores que representen su positividad. También puede agregar palabras, declaraciones e imágenes adicionales.
4. Piense en cómo puede usar su Alcancía Positiva para un diálogo interno positivo la próxima vez que se enfrente a un desafío.



TAZA DE GRATITUD

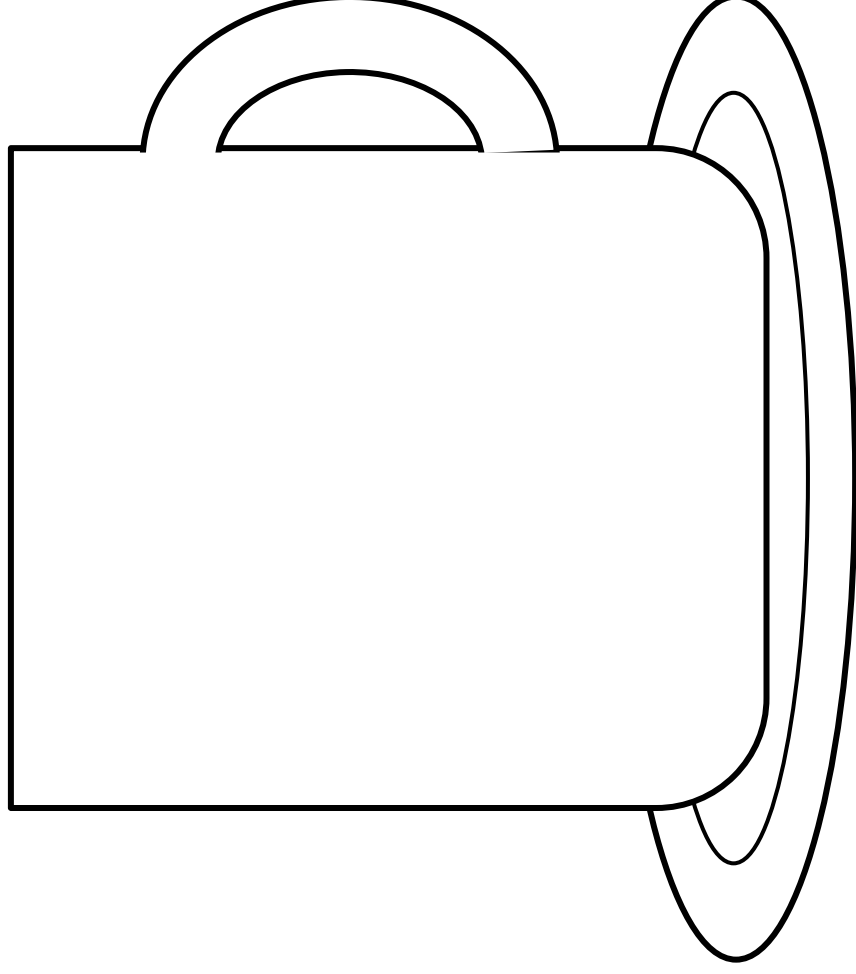
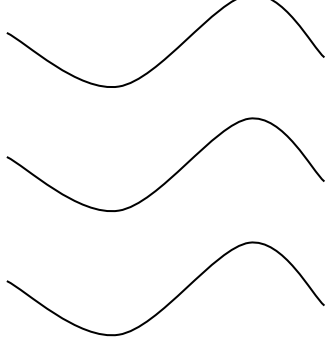
Este taller puede servir de espacio para identificar y expresar la gratitud como forma de mejorar el bienestar. Esta ventana de tiempo se puede utilizar para llenar su taza-mente, cuerpo y espíritu. No hay una manera correcta o incorrecta de crear, sólo confiar en lo que salga.

Para empezar, te invitamos a escribir en una hoja de papel las siguientes preguntas o cualquier otra cosa que se te ocurra. ¿Cuáles son tus pensamientos y sentimientos iniciales sobre la gratitud? ¿Por qué estás agradecido en este instante? ¿Desbloquean tus pensamientos o sentimientos una puerta o abren una ventana a más gratitud? Si es así, ¿qué te viene a la mente?

Después de escribir en tu diario, utiliza palabras, formas, imágenes, símbolos y/o colores para "verter" tu gratitud en tu taza. Puede incluir personas, lugares, victorias, percepciones, mascotas, imágenes, sonidos. También puedes añadir al platillo aquello que apoye tu taza, como palabras positivas, personas, lugares, canciones, aromas o cualquier otra cosa que te aporte una sensación de alegría y bienestar.

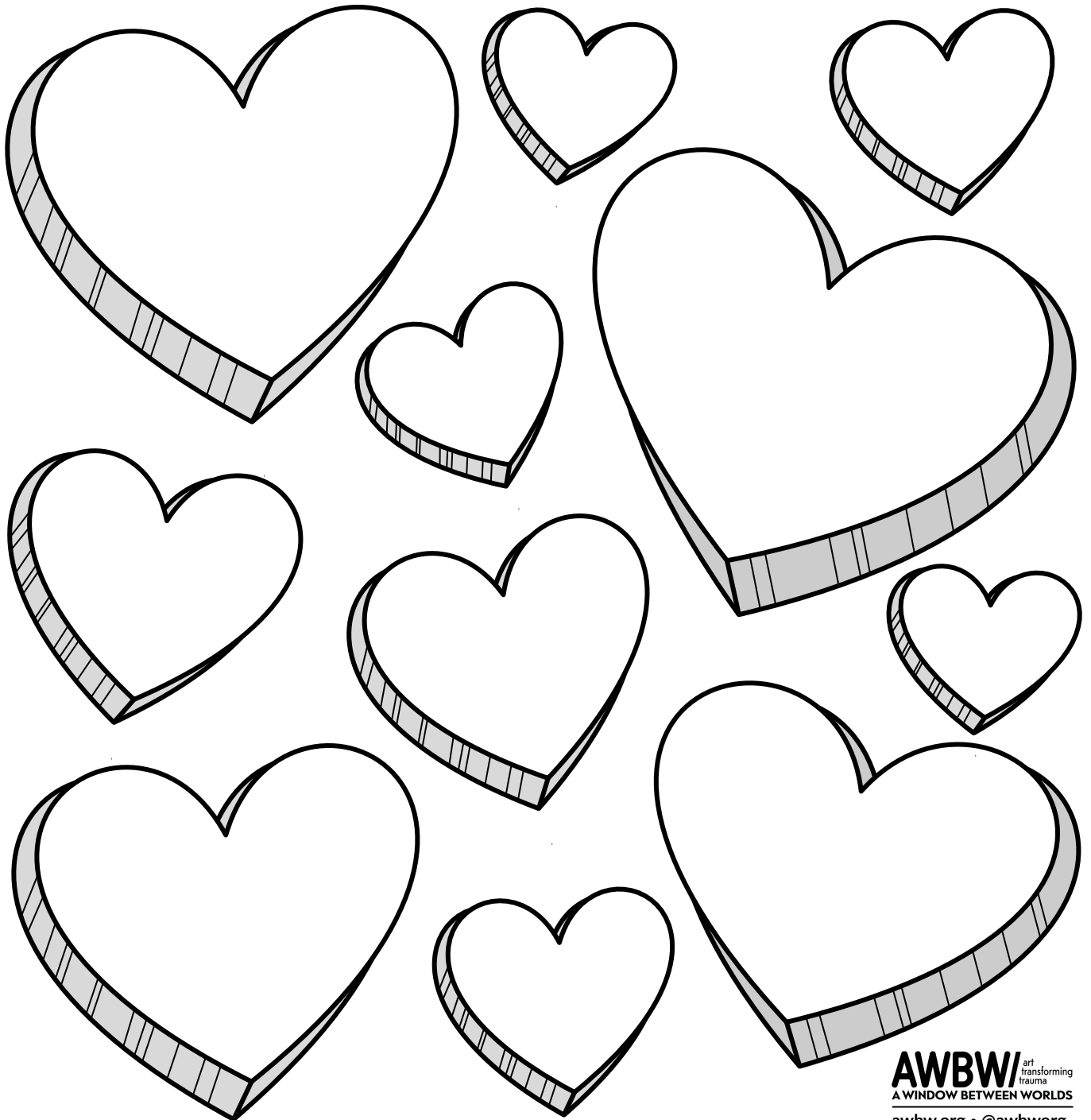
Puedes "beber" de tu copa en cualquier momento". Beber" de tu copa significa hacer una pausa intencionada para darte cuenta de lo que agradeces. Esto puede servir como recordatorio para conectar con pensamientos y sentimientos de gratitud a diario.

Considera la posibilidad de volver a tu copa tantas veces como sea necesario para añadir o quitar cosas de ella. Puedes añadir elementos que reflejen dulzura, elementos que ayuden a alegrar tu día o un momento determinado, ¡como una crema! Practicar la gratitud con regularidad puede ayudar a mejorar el bienestar físico, mental y espiritual. ¡¡Que saborees cada sorbo de tu taza de gratitud!!



AFIRMACIONES DEL CORAZÓN

Este taller es una ventana al amor propio. Al igual que el combustible para el corazón, la autoconversación positiva puede darnos energía cuando nos sentimos mal o necesitamos ánimo. Te invitamos a rellenar los corazones de abajo con palabras, frases, dibujos y colores que te animen. Pueden ser palabras que hayas utilizado en el pasado o nuevas palabras que te gustaría utilizar en el futuro. Cuando termines, guarda los corazones en un lugar seguro y sácalos como recordatorio para practicar la autoconversación positiva. Incluso puedes compartirlos con una persona segura y animarla a crear los suyos propios. No hay nada bueno ni malo en crear. ¡diviértete!



CONECTÁNDONOS CON NUESTRA FUERZA

Le invitamos a tomarse una Ventana de Tiempo para reflexionar sobre lo siguiente:

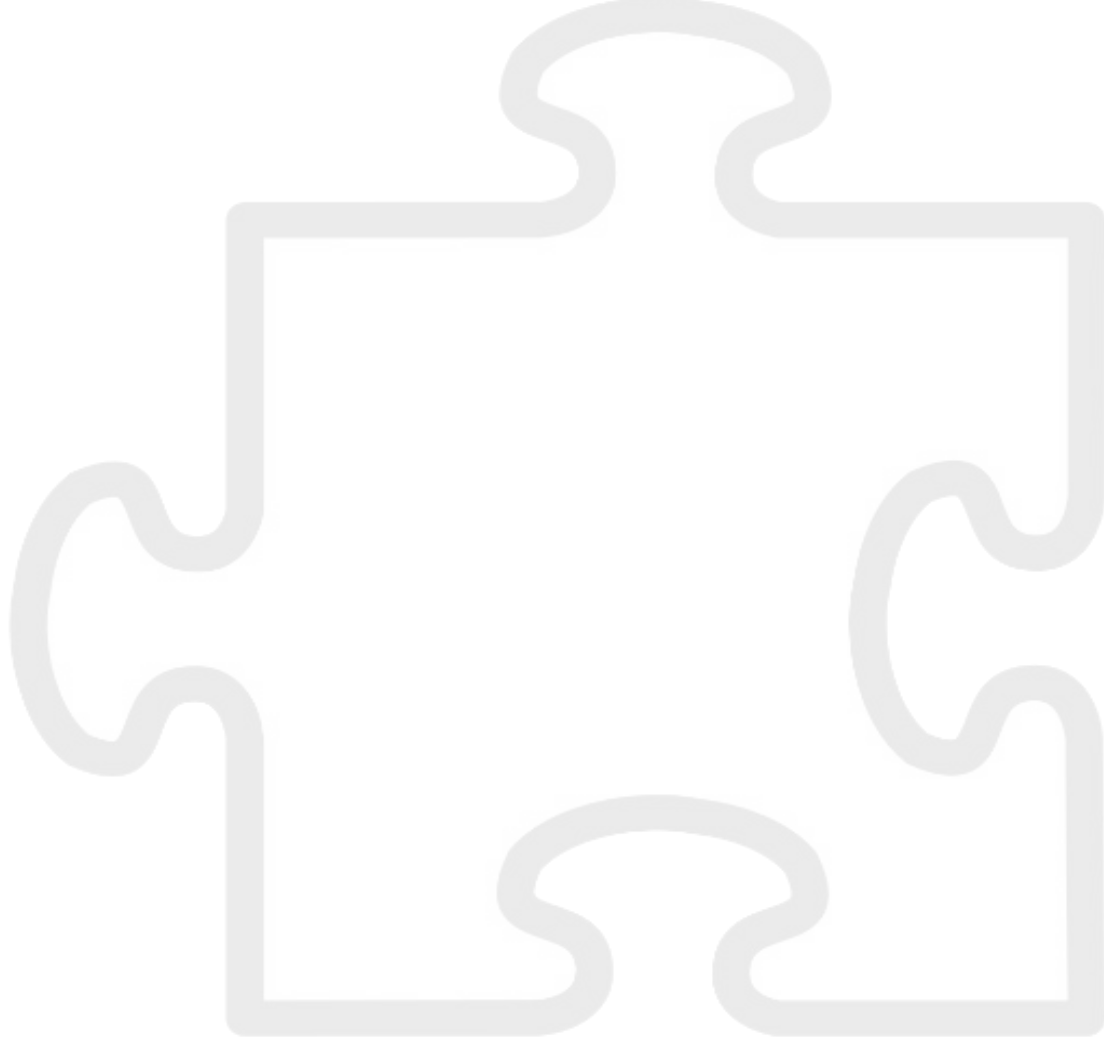
¿Con qué fuerza quieres conectar ahora mismo?

Rellena la pieza del puzzle con cualquier palabra, color o forma que exprese esa fuerza que hay en ti.

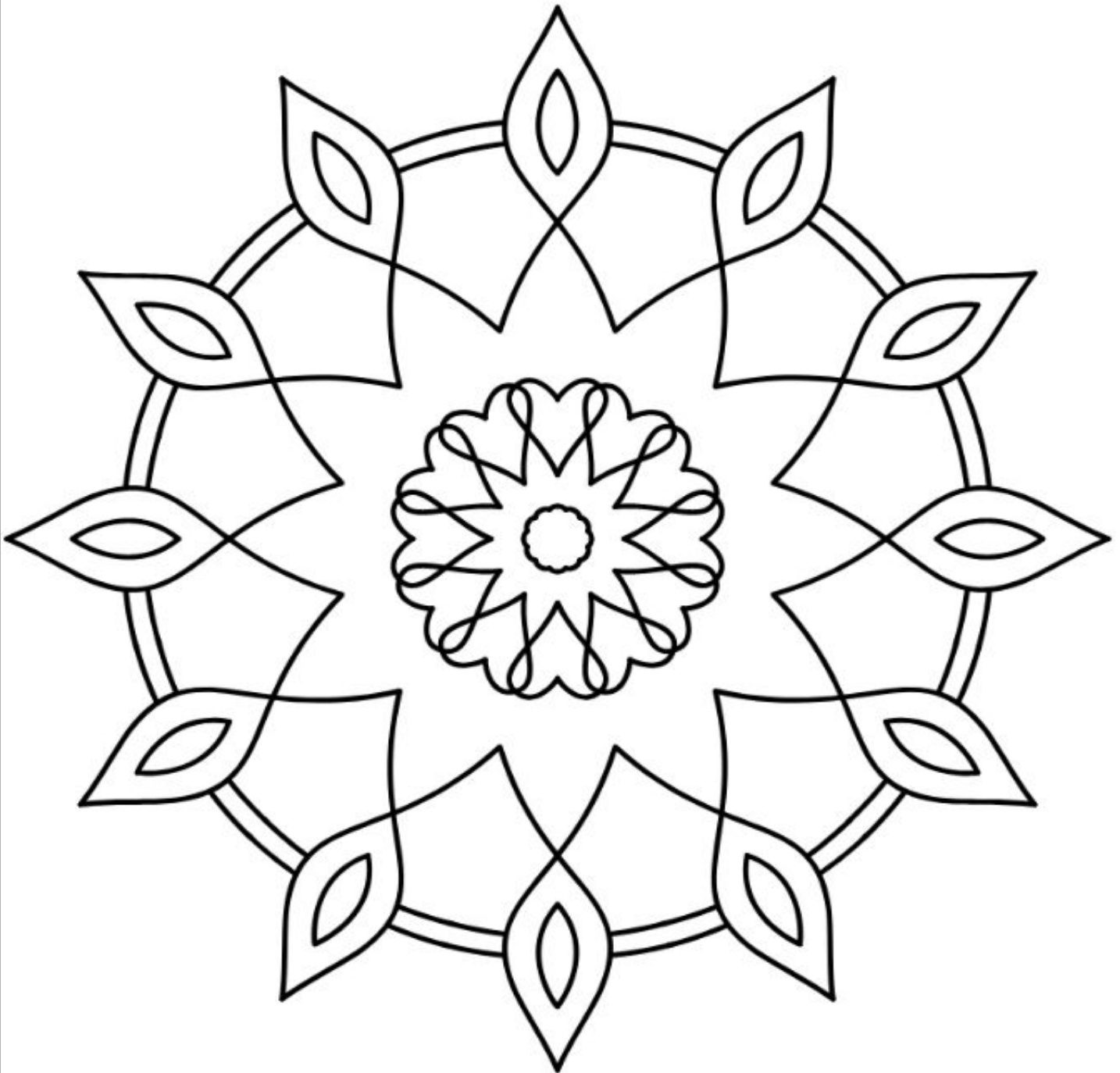
Ahora, imagina que esta fuerza profundiza tu conexión con los demás.

Rellena el espacio alrededor de la pieza del puzzle con cualquier palabra, color o forma que exprese cómo podría extenderse esta fuerza.

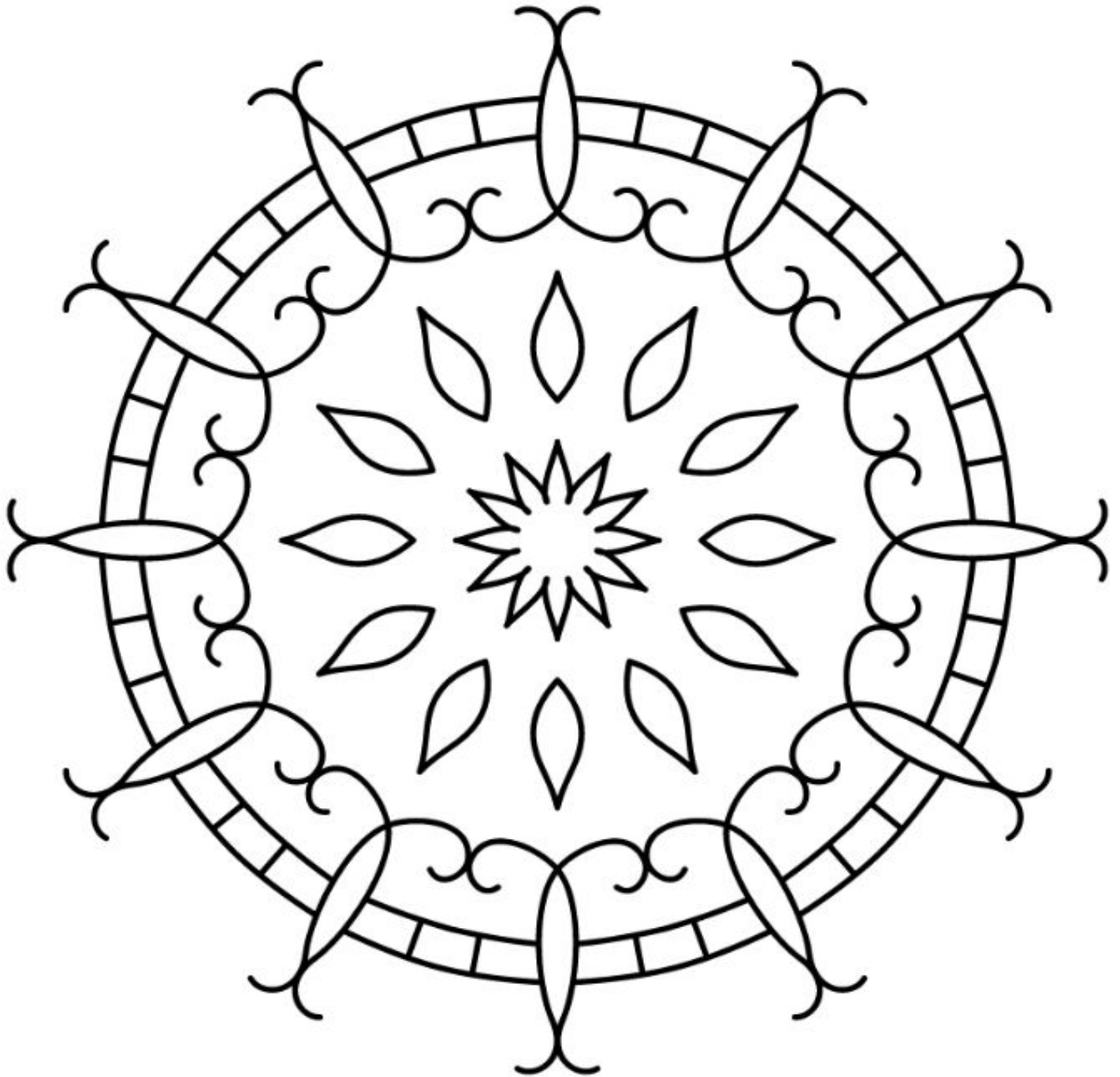
Guarda tu creación cerca de ti y vuelve a ella cuando necesites inspiración, ánimo o un recordatorio para seguir conectándote contigo mismo y con los demás.



Te invitamos a colorear este mandala para ayudar a centrar tu mente y relajar tu cuerpo.



Te invitamos a colorear este mandala para ayudar a centrar tu mente y relajar tu cuerpo.



ESTACIÓN DE IMAGINACIÓN

¡Esta página fue hecha para que hagas lo que quieras! Puedes colorear, garabatear, dibujar o cualquier otra cosa que quieras. ¡Deja volar tu imaginación y recuerda que no hay una forma incorrecta o correcta de crear!

ESTACIÓN DE IMAGINACIÓN

¡Esta página fue hecha para que hagas lo que quieras! Puedes colorear, garabatear, dibujar o cualquier otra cosa que quieras. ¡Deja volar tu imaginación y recuerda que no hay una forma incorrecta o correcta de crear!

ESTACIÓN DE IMAGINACIÓN

¡Esta página fue hecha para que hagas lo que quieras! Puedes colorear, garabatear, dibujar o cualquier otra cosa que quieras. ¡Deja volar tu imaginación y recuerda que no hay una forma incorrecta o correcta de crear!

AWBWI art transforming trauma A WINDOW BETWEEN WORLDS

+ AVANZA

Desarrollado a través de una fructífera colaboración entre A Window Between Worlds y el programa AVANZA en el Distrito Escolar de Lennox, este libro de trabajo tiene como objetivo mejorar la expresión creativa y emocional bienestar para estudiantes y familias. Esta colaboración representa un esfuerzo pionero para incorporar talleres de arte curativo en entornos educativos de una manera transformadora.

Nuestra esperanza es que este libro de trabajo sirva como modelo inspirador para otros distritos escolares y organizaciones que buscan formas innovadoras de apoyar el bienestar de los estudiantes.

Para más recursos visite: AWBW.org/WindowOfTime

