

DIBUJA TUS EMOCIONES

Dibuja en una folio en blanco lo que sientes en este momento.

No tienes que dibujar algo concreto; puedes usar cualquier tipo de formas, líneas, colores o garabatos para expresar tus emociones.

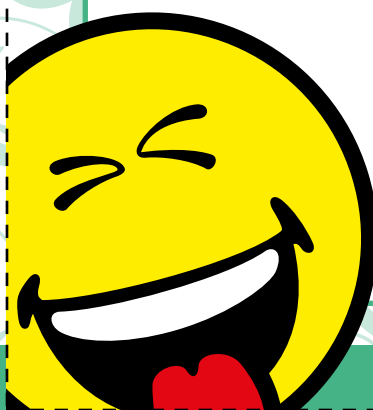


¿Qué colores y formas representan cómo te sientes?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EL PARIPÉ

Haz una representación sobre todo que te ha pasado hoy. Muestra las emociones que has sentido en cada ocasión, exagerándolas para que quede claro cuáles son.

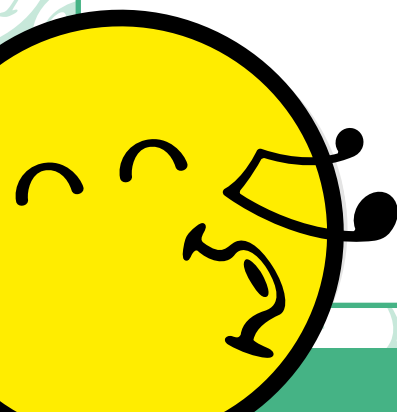


¿Cuándo acabes, le toca a tu familia y amigos!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

HAZ UNA LISTA DE REPRODUCCIÓN SMILEY

Haz una lista de canciones que te hagan sonreír o te animen y añádelas a una lista de reproducción alegre. Compártela con familiares y amigos para ver si te sugieren más canciones.



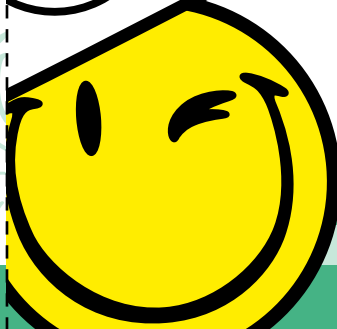
¿Cuál es tu canción alegre favorita?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DISEÑA TU PROPIO SMILEY

Dibuja un Smiley que muestre cómo te sientes.

Piensa en la forma de la boca y los ojos, además de si debería llevar algún accesorio.



¿Cómo llamarías a tu Smiley?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LA BATERÍA CASERA

Junta ollas, sartenes o contenedores vacíos y coge unas cucharas de madera o metal para golpearlos. Compón un solo de batería y tócalo o grábalo para tus familiares y amigos.



¿Qué sonido te gusta más?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

A VIVA VOZ

Componer música y hacer sonidos es una buena forma de expresarnos sin utilizar palabras. ¿Puedes componer una canción con la que darlo todo?



¿Puedes componer una canción?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ELIGE TU SUPERPODER

Todo el mundo tiene miedo a algo. ¡En serio! Piensa en algo que te asuste y escribe una historia en la que usas superpoderes para superarlo. La próxima vez que tengas miedo o te tengas que enfrentar a algo que te dé miedo, recuerda lo que has escrito.

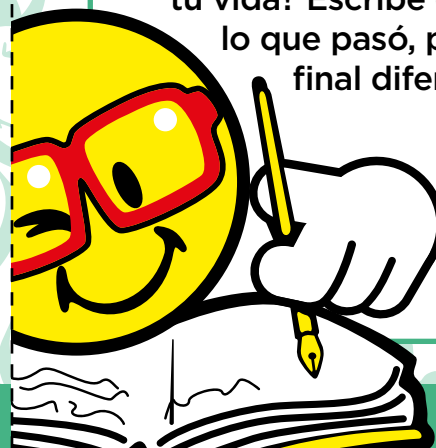


Comparte la historia con tu familia.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

REESCRIBE LA HISTORIA

Piensa en algo vergonzoso o que te haya molestado e imagina que puedes volver atrás en el tiempo para cambiarlo. ¿Qué cambiarías? ¿Qué pasaría si se convirtiese en el momento más divertido tu vida? Escribe o cuenta lo que pasó, pero usa un final diferente.



¿Qué situación te gustaría cambiar?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DE FIN A PRINCIPIO

Piensa en alguno de tus cuentos favoritos, como Caperucita Roja y Los tres cerditos. Imagina que el final de la historia es el principio de otra y que te han pedido que escribas la secuela. ¿Qué vas a contar?



¿Qué ocurre después de un final feliz?

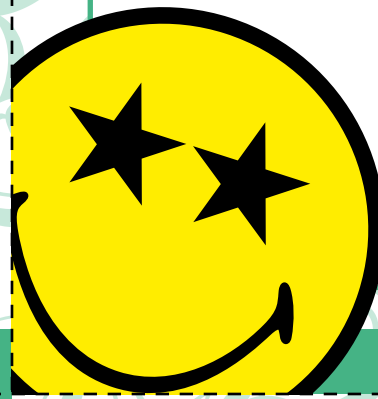
EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

EL OBJETO MÁGICO

Imagina que algo que haya en tu casa o algo que tengas es mágico. ¿Qué hace? ¿Cómo lo usas? Inventa un historia en la que haces algo bueno con este objeto.



¿Qué hace que algo sea mágico?



EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

EL RETRATO DEL DOLOR

Dibuja cómo te sientes físicamente cuando estás triste o te duele algo. ¿Dónde duele? ¿De qué color es el dolor? Luego, dibújate librándote de ese dolor.



¿De qué color es tu dolor?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

UN DIBUJO DE AMOR

Piensa en alguien que te caiga bien y dibuja los sentimientos que te genera. ¿Qué dibujarás? ¿Qué colores usarás? ¿Y cómo dibujarás a esa persona? No tienes que hacer un retrato; solo tienes que mostrar los sentimientos que te causa.



¿Quién se merece un regalo de amor?



EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD



RIMAR SIN CESAR

Piensa en palabras que rimen con las siguientes:

REY PERRO GATO

BOLSA BANDERA

¿Puedes escribir un poema que cuente una historia usando algunas de las palabras que se te han ocurrido? No hace falta que uses todas las palabras o los ejemplos de arriba.



¿Puedes rimar sin cesar?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RÁFAGA DE VERSOS

Haz un rap sobre tu día a día o algo que te haya ocurrido explicando cómo ciertas cosas hacen que te sientas. Intenta hacer versos de métrica similar y que rimen a pares, siguiendo una estructura AA/BB. No pasa nada si hay algo que no rima.



¡A ver a quién animas con tus rimas positivas!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EL PLANETA PERFECTO

Imagina que estás creando el planeta perfecto. ¿Cómo es? ¿Qué otros seres vivos hay? ¿Cómo funciona? ¿Quién lo controla? ¿Puedes crear personajes y contar una historia ambientada en él?



¿Puedes crear el paraíso perfecto?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DIBUJOS SIN TAPUJOS

Un cómic es un conjunto de dibujos que narra una historia en la que puede pasar cualquier cosa. En él puedes contar lo que quieras como quieras. Dibuja algo que hayas vivido recientemente y que no haya acabado bien, pero cambiando el final por uno feliz.



¿Puedes mostrar tus sentimientos con tus dibujos?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TENSIÓN Y RELAJACIÓN

1. Tumbate bocarriba y cierra los ojos.
2. Aprieta todos los músculos tanto como puedas.
3. Cierra los puños.
4. Cierra los dedos de los pies.
5. Tensa las piernas, el culo, el tronco y los brazos para que estén duros como piedras.
6. Haz muecas y tensa el cuello.
7. Libera toda la tensión de los músculos y **RELÁJATE.**

¿Cómo notas el cuerpo durante la actividad?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DE SAFARI

Da un paseo por un jardín o un parque y cuenta todos los animales que veas. ¿Cuántas criaturas que pueden andar, reptar, nadar o volar ves? Mira entre los arbustos, en los árboles, debajo de las hojas y en la hierba. ¿Te sabes los nombres de todas las criaturas que ves?

Fíjate también en los sonidos y los olores.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

5, 4, 3, 2, 1

Respira hondo e identifica cinco cosas que puedas ver, cuatro que puedas tocar, tres que puedas oír, dos que puedas oler y una que puedas saborear.

Usa esta técnica siempre que sientas inquietud.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EL PRESENTE

El mejor presente es estar presente. Siéntate en silencio y presta atención a todo lo que ocurre a tu alrededor con los cinco sentidos.
Di lo siguiente en voz baja:
Ahora veo...
Ahora oigo...
Ahora toco...
Ahora huelo...
Ahora siento...

¿Cómo llamarías a tu Smiley?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RESPIRANDO EL ARCOÍRIS

Piensa que estás en medio de un arcoíris gigante. Respira hondo e imagina que estás aspirando el color rojo. Levanta los brazos sobre la cabeza mientras inspiras y bájalos a la vez que expiras. Repite el proceso con cada uno de los colores del arcoíris: el rojo, el naranja, el amarillo, el verde, el azul, el añil y el violeta.

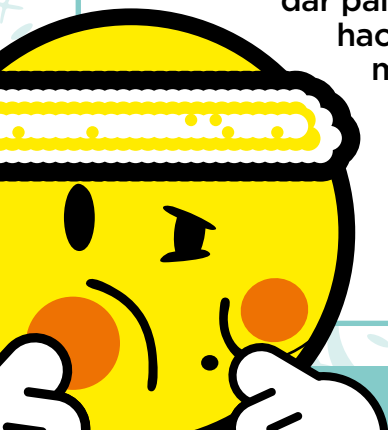


¿Hay algún color que sienta mejor que otro?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

A MOVEVERSE

Todo el mundo se enfada o se frustra de vez en cuando. A veces no debemos mostrarlo, pero no deberíamos contener estas emociones. Una buena forma de liberarse de la rabia es la actividad. Prueba a saltar, correr, bailar o dar pisotones. Incluso gritar en un lugar apartado o dar palmadas pueden hacerte sentir mejor.

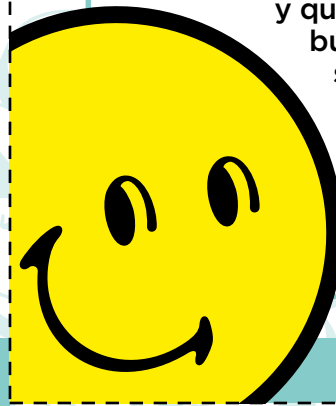


¿Puedes evitar enfadarte?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

OÍDO CLÍNICO

1. Escucha con atención a los sonidos que hay a tu alrededor.
2. ¿Cuántos oyes?
3. Apúntalos.
4. ¿Cuáles son intermitentes? ¿Cuáles son constantes?
5. Ahora cámbiate de lugar. ¿Los sonidos son diferentes o son los mismos que antes?
6. Imagina que eres un búho y que sales a volar en búsqueda de nuevos sonidos y su origen.

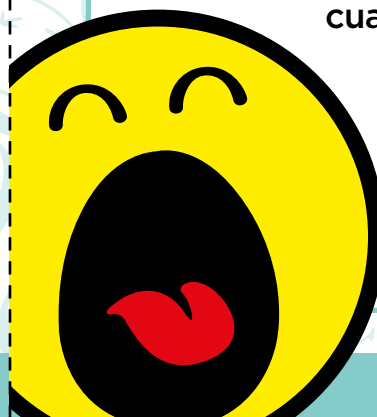


¿Oyes el silencio entre sonidos?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CANTAR

Gritar o cantar a viva voz son buenas formas de librarnos del exceso de energía y la frustración, además de ayudarnos a ser más felices. Eso sí, asegúrate de no molestar a nadie cuando lo hagas.



¿Qué canción cantarías en un momento de enfado?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ENTRENAR EL PALADAR

Elige una fruta, un pastel o un chocolate y dale un bocadito. Luego, mástalo al menos unas veinte veces, moviendo la comida dentro de la boca. ¿Qué sientes? ¿Cómo sabe? ¿Masticar más hace que cambie el sabor? Ah, y no te olvides de tragártelo. Repite el proceso hasta que hayas acabado la comida.



¿Cómo cambia el sabor si te tapas la nariz?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ESCÁNER DE TENSIÓN CORPORAL

Siéntate o tumbate en una postura cómoda. ¿Qué sientes en la cabeza y la cara? Si notas tensión, intenta librarte de ella. Relaja los hombros, los brazos y las manos. Busca más zonas de tensión por el abdomen y la espalda y vuelve relajarte. Si notas tensión en los muslos o las pantorrillas, relaja las piernas. Luego, relaja los pies. Respira hondo y relaja todos los músculos.



¿Cuánto puedes relajarte?



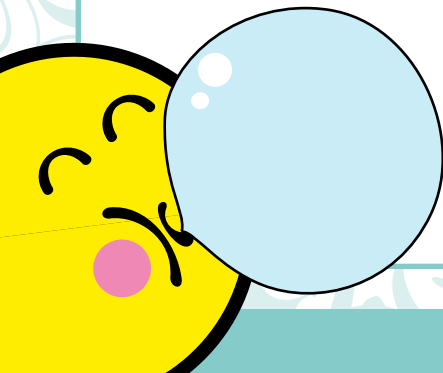
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

POMPAS RELAJANTES

Respira hondo y nota cómo se te llenan los pulmones. Ahora, imagina que estás soplando por un pompero. Tienes que hacerlo suave y lentamente para hacer las pompas. Piensa que las pompas se van flotando y, con ellas, tus preocupaciones.



¿Notas cómo desaparecen tus inquietudes?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

COMPLEJOS FUERA

Escribe en un folio las cosas que te gustaría cambiar de ti. Haz una bola con ella y tirla. Esas cosas ya no existen. Ahora escribe una lista de cosas que te gusten de ti.



¿Puedes aceptarte tal como eres?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MEDITACIÓN DE AMOR BONDADOSO

Siéntate en un lugar tranquilo y di en voz baja «estaré bien», «tendré salud» y «seré feliz». Imagínate mandándote amor y bondad. Ahora piensa en otra persona o algo que te importe y mándale amor y bondad diciendo lo siguiente: «estarás bien», «tendrás salud» y «serás feliz». Fíjate en cómo te sientes después de hacerlo durante dos minutos.



¿Puedes mandar amor y bondad a tus enemigos? Quizá lo necesiten más que tus amigos.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ESCULTURA DE EMOCIONES

Ve a un jardín o a un parque para recolectar palos, hojas o piedras o coge cosas de tu casa que nadie vaya a utilizar en al menos una hora. Haz una cara o una escultura que muestre cómo te sientes con los objetos que hayas elegido.



¿Puedes seguir colocando cosas encima de la escultura para hacerla más alta?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AFIRMACIONES POSITIVAS

Elige una de las afirmaciones siguientes y repítela una y otra vez, idealmente mientras miras a un espejo. Escribe la afirmación en un papel y ponlo en un lugar donde lo vayas a ver todos los días. Soy amable, fuerte y valiente. Lo doy todo todos los días. Yo decido quién quiero ser. Todo pasará. Todo saldrá bien. Soy amable con todo el mundo, incluso conmigo. Mi vida mejora cada día.



¿Puedes inventarte una afirmación que describa tu caso?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

QUÉ PASADA

Coge una pasa o un fruto seco. Examínalo con atención, como si nunca lo hubieras visto, y fíjate en cada detalle. Tócalo con los ojos cerrados y nota su textura. ¿A qué huele? ¿Cómo reacciona tu cuerpo a su olor? Ahora, pónelo en la boca y mastica. Nota como pasa por la lengua y saboréalo mientras lo masticas lentamente. Presta atención a la parte de la boca en la que se encuentra y piensa en lo que ha pasado desde que has empezado a masticarlo. Siente el sabor y la textura, fíjate en cómo han cambiado durante este tiempo. Cuando el cuerpo te lo pida, trágalo. Nota cómo baja hacia el estómago y fíjate en cómo te sientes físicamente.



¿Qué otros alimentos puedes sentir al completo antes de comértelos?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EL EQUILIBRISTA

Puedes jugar a esto por tu cuenta o con otras personas. Si juegas con otras personas, hacedlo por turnos y cronometraos. Mientras no estés manteniendo el equilibrio, puedes hacer reír a las personas que sí para que lo pierdan. Eso sí: no puedes tocarlas.

1. Fija la mirada en algo que tengas delante.
2. Quédate de pie sobre una pierna.
3. Empieza a contar para ver cuánto aguantas.
4. Cierra los ojos para hacerlo más difícil.
5. Ahora inténtalo con la otra pierna.
6. ¿Aguantas más tiempo?

¿Te resulta más fácil?



¿Qué te hace
perder el
equilibrio?

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

EL BOTE DE LAS MONEDAS

Puedes jugar a esto por tu cuenta o con otras personas.

1. Coge cinco monedas del mismo valor y mételas en un bote.
2. Escoge una y examina todos sus lados. Hazlo con detenimiento.
3. Vuelve a meterla en el bote.
4. Agita el bote.
5. ¿Puedes encontrar la misma moneda?



¿Has visto
o has
mirado?

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

LA VISITA GUIADA

Pasea por casa, un jardín, tu barrio o un parque e imagina que estás dirigiendo una visita guiada. Señala los monumentos y los elementos más destacados y bonitos. Haz que todo suene interesante.



¿Qué tendrías
más ganas de
visitar?

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

SIMÓN DICE

Juega a Simón dice en grupo. Designa un líder, que dará órdenes que el grupo debe seguir (pero solo si el líder empieza diciendo «Simón dice»). Por ejemplo, si la frase es «Simón dice que te pongas las manos en la cabeza», todo el mundo debe hacerlo. Cuando el líder dé una orden que no empiece con «Simón dice», esa orden DEBE IGNORARSE. Si alguien sigue una orden que no haya empezado con «Simón dice», pierde. La última persona en juego gana.



¿Prestas
atención a las
cosas que se
te dicen?

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

¿QUÉ ANIMAL SOY?

Elige un animal. Mira o piensa en cómo se mueve. Intenta moverte como él. Si puedes, hazlo delante de otras personas para que intenten adivinar qué animal eres.

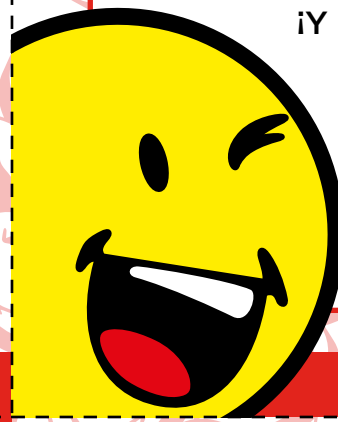


¿Qué sonidos hace el animal que has escogido?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LA IMITACIÓN AMISTOSA

Elige a alguien que conozcas y piensa cómo es o cómo se mueve. ¿Cómo camina, qué postura tiene y cómo mueve los brazos? Intenta moverte como esta persona. Si puedes, hazlo delante de un grupo que la conozca para que intenten adivinar quién eres. ¡Y no te mofes!



¿Cuales son tus características únicas?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EL COMEDIANTE

¿Qué es lo más gracioso que te ha pasado recientemente? ¿Puedes hacer una historia divertida con ello? Céntrate en las partes más raras, exagerar las emociones, la historia y la reacción de las personas si eso la hace más divertida. Cuenta la historia a alguien para ver si se ríe.

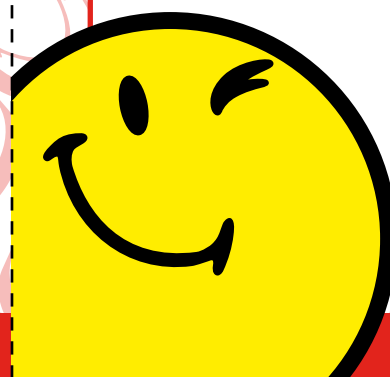


¿De qué formas puedes usar la cara para hacer una historia más graciosa?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LA PANTOMIMA

Imagina que de repente estás dentro de una caja invisible. Representa cómo has descubierto que estabas en ella e intenta salir de varias formas. ¿Cómo consigues hacerlo?



¿Qué otras cosas puedes representar sin hablar?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PAYASADAS

Imagina que eres el payaso de un circo y que tu actuación trata de buscar una prenda que crees que has perdido pero que en realidad llevas puesta (como un sombrero o unas gafas). Muestra cómo te sientes cuando crees que has perdido tu prenda favorita y no logras encontrarla, pero al final aparece.



¿Tu payaso lleva ropa graciosa o la cara pintada?



LA MÁQUINA DE RITMOS

Junta varios objetos duros y vacíos que no se vayan a romper. Golpéalos con una cuchara metálica, una cuchara de madera y las manos. ¿Cómo suenan en cada caso? Golpea un objeto siguiendo un ritmo y, luego, intenta golpear otro con un ritmo diferente. ¿Puedes hacer que se unan otras personas golpeando objetos con ritmos que se complementen?



¿Qué ritmos son alegres, tristes o intimidantes?



UN AUTORRETRATO SMILEY

Ponte delante de un espejo e imita a los Smileys que tienes abajo. ¿Qué cara representa mejor lo que sientes? Mírate en un espejo y dibuja tu cara mostrando lo que sientes con colores, formas y materiales que representen tu estado de ánimo.



¿Sabes cómo es tu cara con cada emoción?

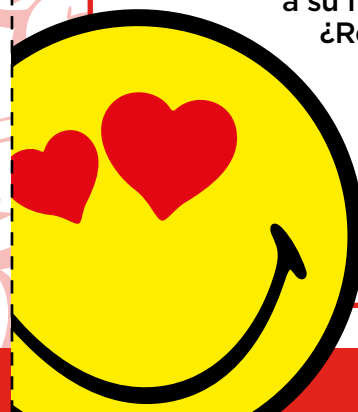


SENTIR CON EL CORAZÓN

Pon un dedo corazón sobre el interior de la muñeca del brazo opuesto. ¿Notas el pulso? Cuenta las veces que te late el corazón en un minuto. Luego, sube y baja escaleras o corre durante cinco minutos y vuelve a contar las veces que te late el corazón en un minuto. ¿Cuánto tardan los latidos en volver a su frecuencia normal? ¿Respirar ayuda?

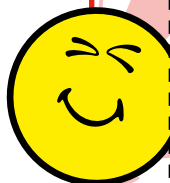


¿Qué hace que el corazón te lata más rápido?



EL TRASVASE

Puedes jugar a esto por tu cuenta o con otras personas. Si juegas por tu cuenta, llena una cuchara grande con agua y comprueba hasta dónde puedes llegar sin derramar nada. Si tienes dos ducharas del mismo tamaño, intenta hacer una carrera con alguien para ver quién logra andar más rápido sin que se le caiga ni una gota. Si tienes muchas cucharas y conoces a mucha gente, haz dos equipos y reparte una cuchara para cada participante. Llena una cuchara con agua y pasa el líquido a la cuchara de otra persona. Luego, que esta persona pase el agua a otra y así hasta que todas las personas del equipo hayan pasado agua. El equipo con más agua al final de la ronda gana.



¿Quieres que sea más divertido? Hazlo subiendo y bajando escaleras.



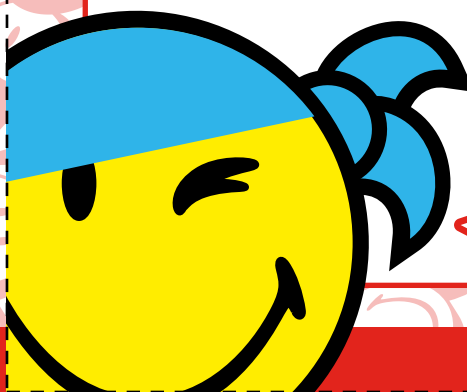
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PRODIGIO DE LA MODA

Coge entre una y seis prendas y encuentra una nueva forma de ponértelas. Puedes remangarte la sudadera o los pantalones, o ponerte un cinturón para crear un look nuevo. Fíjate en cómo te hacen sentir diferentes prendas y estilos. ¿Usar la misma camisa de formas diferentes cambia tu aspecto y la forma en la que te sientes? ¿Qué estilo te gusta más?



¿Con qué prendas te sientes con más seguridad?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

¿QUIÉN SOY?

Este juego es más divertido con otras personas. Pide a alguien que te asigne el nombre de una persona famosa o un personaje de una película que conozcas, que escriba el nombre en un papel y que te lo ponga en la espalda. Todas las personas a las que se les haya asignado un nombre tienen que adivinar quién son haciendo preguntas a los demás. Las respuestas solo pueden ser «sí» y «no», y debes intentar adivinar quién te ha tocado haciendo el menor número de preguntas posible.



¿Quién quieres ser?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LAS ESTATUAS BAILONGAS

Este juego es más divertido con otras personas. Busca a alguien que haga de DJ, que se encargará de pausar y reproducir canciones. Mientras suene la música, puedes darlo todo sobre la pista, pero cuando deje de sonar, tienes que pararte. Si te mueves sin música, pierdes.



¿Cuál es tu mejor paso de baile?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AYUDA

Ayudar a otras personas puede hacerte sentir mejor. Pregunta a un amigo o un familiar si les puedes ayudar con algo. Es más: si estás en un entorno seguro, puedes ofrecer tu ayuda a alguien que no conozcas, por ejemplo, sujetándole la puerta o llevando su bolsa de la compra.



¿Cuántas veces crees que puedes ayudar a alguien en un día?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

¡SONRÍE!

Sonreír ayuda a mejorar nuestro humor. Mírate en un espejo y sonríe. Prueba diferentes tipos de sonrisas: grande, pequeña, una en la que muestres los dientes y una con la boca cerrada. Sonrías como sonrías, eres toda una hermosura.



¿Puedes compartir tu sonrisa con alguien?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

HABLA CON ALGUIEN

Conectar con otras personas nos hace sentirnos mejor, ya sea viéndonos en persona o hablando por teléfono u online. Habla un rato con alguien a quien quieras o admires. Si quieres, puedes usar una carta de Es hora de hablar para iniciar la conversación.



¿Con quién quieres hablar?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

VIVE EL MOMENTO

Respira con calma y haz que cada respiración sea más profunda que la anterior. Presta atención a lo que ves, oyes y sientes en este momento. Esto te ayudará a calmarte.



¿Qué sientes?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DONA

Dar algo a alguien que lo necesita o dar dinero a una organización benéfica puede hacerte sentir mejor; puedes hacerte sentir importante y que lo que haces, por simple que sea, tiene un impacto. Busca algo que no necesitas y que puedas dar a una organización benéfica o a alguien que sí le vaya a dar uso.

¿Qué puedes dar para ayudar a alguien?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DUERME

Dormir bien cada noche es importante para estar de buen humor. Intenta irte a la cama y despertarte a la misma hora todos los días para que el cuerpo se acostumbre a una rutina. ¿Qué cosas puedes hacer antes de meterte en la cama para dormir bien?

¿A qué hora te irás a dormir hoy?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

HAZ EJERCICIO

Hacer ejercicio es muy beneficioso para el cuerpo y la mente. De hecho, hacer ejercicio intenso al menos tres veces a la semana puede hacerte más feliz.

1. Puntúa tu estado de ánimo usando una escala del 1 al 10.
2. Salta, corre o haz sentadillas durante diez minutos.
3. Vuelve a puntuar tu estado de ánimo usando una escala del 1 al 10. ¿Te sientes mejor?

¿Cuál es tu forma favorita de hacer ejercicio?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ESCUCHA MÚSICA

La música es un buen remedio para animarse. Puede reducir el estrés, el dolor e incluso ayudar a mantener la salud del corazón. De hecho, algunas canciones pueden hacerte recordar momentos felices. ¿Qué canciones escuchas o cantas para sentirte mejor?

¿Cuál es tu canción alegre?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BAILA

Bailar no solo te mantiene en forma; también mejora el ánimo y te ayuda a conectar con tus emociones. Da igual cómo bailes. Puedes hacer pasos tontos, repentinos... Lo que quieras. Escucha, canta, grita o tararea una canción y baila a la vez.



¿Puedes inventarte un baile tonto que haga reír a la gente?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MEDITA

Además de reducir el estrés, meditar potencia la felicidad, la concentración y la memoria. Hay infinidad de formas de meditar. Prueba las siguientes para encontrar la que mejor te funcione:

- Céntrate en algo, como un árbol o una vela.
- Repite una palabra relajante una y otra vez.
- Cuenta la respiración y no pienses en nada más.
- Atiende a tu respiración y a tus pensamientos.
- Intenta relajar cada uno de tus músculos.
- Puedes usar una carta de Es hora de sentir si necesitas más ideas

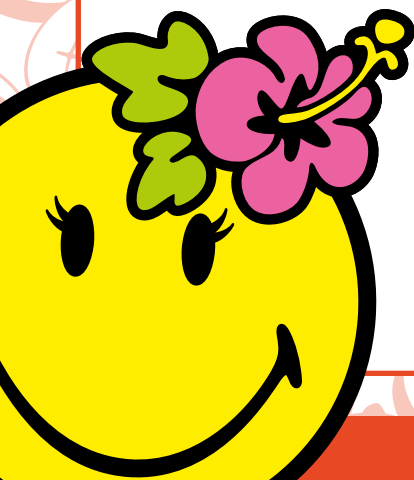


¿Puedes encontrar y librarte de la tensión?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MARAVILLAS DE LA NATURALEZA

Estar en la naturaleza, especialmente en un bosque, es bueno para el cuerpo y la mente. ¿Puedes pasar un rato en un parque o un jardín? ¿Puedes cuidar de una planta? Averigua qué crece en tu zona en esta época del año y, si puedes, planta una semilla y ve cómo germina.



¿A que te apetece rodearte de naturaleza?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

OFRÉCETE

Con el voluntariado no solo ayudas a otras personas; también te ayudas a ti. Al igual que ocurre cuando haces algo que te importa, esto puede hacerte sentir satisfacción, aprender algo o conocer a otras personas. Puedes probar con algo tan sencillo como recoger basura por tu barrio durante cinco minutos.



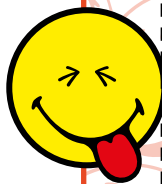
¿En qué o a quién te gustaría ayudar?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RÍE

Reír libera sustancias que nos hacen más felices y reducen el estrés. Además, no necesitas reírte de algo concreto para beneficiarte de ellas. Ríete ahora, porque sí. ¿Te resulta gracioso y te hace reír de verdad? Ahora prueba a hacerlo en compañía.

Reírse con otras personas refuerza la amistad.

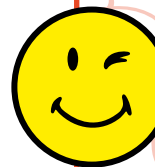


¿Puedes inventarte un chiste que haga reír a otra persona?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PRUEBA ALGO NUEVO

¿Hay algún instrumento que siempre has querido aprender a tocar? ¿O un lugar por el que siempre has sentido curiosidad? ¿O quizá una forma de hacer ejercicio que siempre has querido probar? Probar algo nuevo aumenta la confianza y mejora el estado de ánimo, incluso si solo haces un ejercicio nuevo que has visto en un vídeo.



¿Hay algo que siempre hayas querido probar?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LEE UN LIBRO

Leer es bueno para la mente: reduce el estrés, mejora el estado de ánimo e, incluso, te puede hacer vivir más. ¡Son todo ventajas! Hay millones y millones de historias. Elige una que te guste y descubre un nuevo mundo con la lectura.



¿Qué tipo de historias te gustan más?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TOMA EL SOL

Que nos dé el sol en exceso es peligroso, especialmente durante el mediodía, pero que nos dé un poquito es beneficioso para los huesos, el sistema inmunitario y el estado de ánimo. Si hoy no hace sol, salir a pasear durante el día también ayuda. ¡No hay mejor forma de ponerse de buen humor!



¿Cuál es tu estación favorita?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PONTE METAS

Escribe tres metas: una para la próxima semana, otra para el mes que viene y otra para el próximo año.

Mi meta es _____

Alcanzaré mi meta en _____

[¿Cuándo la lograrás?]

Para alcanzar mi meta necesito _____

[¿Qué tienes que hacer para lograr tu meta?]



PLANIFICA PARA SENTIRTE BIEN

Lo que hacemos puede afectar a nuestras emociones de diversas formas.

Anota qué actividades te hacen sentir lo siguiente:

energía calma felicidad amor

motivación interés

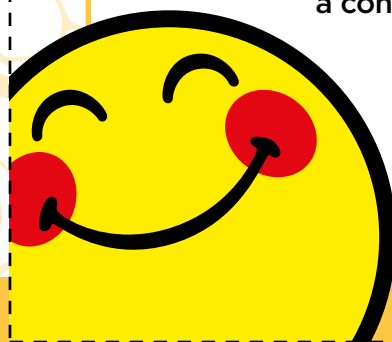
bienestar

Decide qué quieres sentir y haz una actividad que te ayude a conseguirlo.



¿Cómo quieres que sea tu vida en un año?

¿Puedes planificar tu semana de forma que sientas todo lo que quieres sentir?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ENCUENTRA TIEMPO

¿Sabes en qué emplear el tiempo? ¿Hay algo que siempre hayas querido hacer y que no has hecho porque pensabas que no tenías tiempo? Revisa tu horario y en qué empleas el tiempo todos los días. ¿Podrías ver menos la tele o jugar menos a videojuegos y pasar más tiempo haciendo cosas que te ayuden a mejorar tus habilidades, tu estado mental o tus relaciones?



APRENDE ALGO

Aprender cosas nuevas es bueno para la mente, ya que nos ayuda a aprender otras cosas más rápido. Además, también puede hacernos sentir más felicidad y más confianza. Elige algo que quieras aprender a hacer y averigua cómo con vídeos en internet, libros sobre el tema o la ayuda de alguien. Podrías aprender...

a hacer malabares un nuevo baile

a escribir poesía o rap

a tejer o coser a hacer origami o dibujar

a hacer un kickflip en el skate

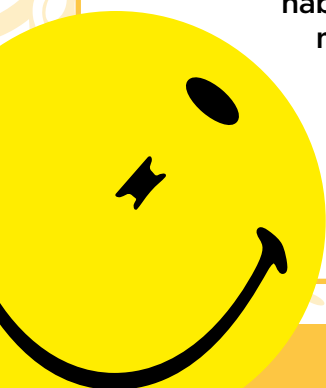
a tocar un nuevo instrumento

otro idioma



¿Qué quieres hacer en tu tiempo libre?

¿Que te gustaría aprender?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

APRENDE A PRIORIZAR

Priorizar significa saber qué cosas hacer primero. Escribe una lista de tareas para esta semana y ordénalas según su prioridad para hacer las más urgentes primero. ¡OJO! No solo se trata de hacer las cosas según el orden en el que tengas que terminarlas, ya que algunas te llevarán más tiempo que otras. Intenta planificarte con antelación y no te olvides de todo lo importante, aunque no sea urgente, como hacer ejercicio o quedar con tus amigos.



¿Qué es lo más importante que tienes que hacer hoy?



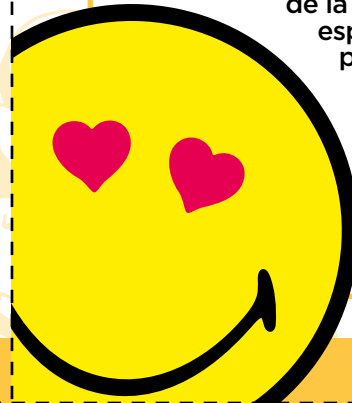
EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

DA LAS GRACIAS

El tipo de relación que tenemos con alguien cambia según la persona. Por ejemplo, aunque nos guste mucho quedar con una amiga para jugar al fútbol, puede que haya ciertas cosas de las que no queramos hablarle. O puede que hablemos de temas más profundos con un amigo y que no juguemos al fútbol con él. Haz una lista que incluya amistades y familiares. ¿Con quiénes puedes hablar de varias cosas? ¿Qué te gusta hacer con otras personas? Elige dos personas de la lista que consideres especiales y dales las gracias por estar ahí.



¿Con quién hablarías si necesitas apoyo?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LIMPIA TU ESPACIO

A veces nos quedamos con cosas que ya no necesitamos, como un jersey que nos queda pequeño, un reloj roto o un dibujo sin terminar. Tener a nuestro alrededor objetos que no usamos, que nos traigan malos recuerdos o que nos recuerden que no hemos acabado ciertas tareas puede ser malo. Quédate con las cosas que te gusten, pero mantén siempre tu casa y la mente ordenadas de las siguientes formas:

- Da ropa, juguetes u otras cosas que no uses a amigos u organizaciones benéficas.
- Arregla las cosas que estén rotas o encuentra a alguien que lo haga por ti.
- Recicla tanto como sea posible.
 - Deshazte de lo que no puedas reutilizar, reciclar o arreglar.



¿De qué puedes desprenderte hoy?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

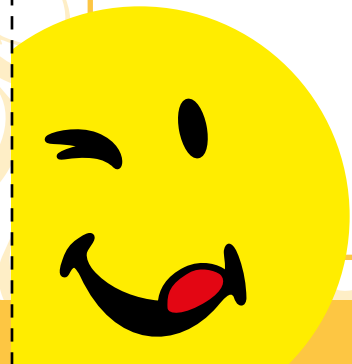
CONOCE TU ROUTINA

¿Sabes cuánto tiempo te lleva hacer cosas rutinarias, como vestirte, lavarte los dientes o ir a casa de alguien? La próxima vez que vayas a hacer algo, haz lo siguiente:

1. Mira la hora o enciende un cronómetro.
2. Estima cuánto tiempo te llevará hacerlo.
3. Hazlo.
4. Cuando hayas acabado, vuelve a mirar el reloj o para el cronómetro.
5. ¿Cuánto te has acercado a la estimación? Con el paso del tiempo, conseguirás hacer mejores estimaciones.
 - ¿Sabes cómo hacer tareas rutinarias más rápido?



¿Sabes cómo hacer tareas rutinarias más rápido?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TEN UN ESPACIO PARA CADA COSA

Si todo lo que posees tiene su lugar, ya sabes adónde ir a buscarlo. El orden puede ayudarte a encontrar cosas más rápido. ¿Las cosas que tienes en la habitación tienen su propio lugar? Si no, puedes ordenarlas por grupos. Cuando lo hayas hecho, pon cada grupo en una caja. Por ejemplo, pon los bolis y los lápices en una, y los juegos, en otra. Puedes personalizar cajas de cereales o de zapatos para identificar qué es qué fácilmente.



¿Cómo te sientes cuando todo está ordenado?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TEN UNA MENTALIDAD GANADORA

¿Hay algo que te gustaría saber hacer? Piensa en que, aunque no sepas hacerlo ahora mismo, si aprendes y practicas, lo conseguirás. Si te parece difícil, sigue practicando. Si cometes un error, aprende de él. Si no logras avanzar, pide ayuda a alguien. Cuando nos ponemos retos, nuestras habilidades y nuestra confianza aumentan. Escribe los pasos que podrías seguir para aprender algo o mejorar en algo.



¿Qué cosas no sabes hacer aún?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PRESUME CON ORGULLO

¿Qué cosas te llenan de orgullo? Puedes enorgullecerte de haber superado retos pequeños, de haber terminado proyectos grandes o de los premios que has ganado. ¿Has seguido intentando hacer algo aunque fuese complejo? ¿Te has retado a probar algo nuevo? ¿Has tenido valor cuando algo te daba miedo? ¿Has pedido ayuda cuando algo era difícil? ¿Te has defendido? Haz una lista con cosas de las que te enorgullecen y anda con la cabeza bien alta.



¿Qué cosas que has hecho hoy te enorgullecen?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ESPALDA RECTA

Las personas que se sientan o están de pie con la espalda recta tienen menos estrés, un mejor humor y más confianza que las que están encorvadas. Intenta mejorar la postura sentándote con las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Imagina que tienes un hilo atado a la cabeza y que este tira hacia arriba. Asegúrate también de tener los hombros relajados (haz círculos con ellos) y respira hondo. ¿Notas algún cambio en el cuerpo? ¿Te ha cambiado el humor? ¿Cómo puedes aprender a andar o sentarte con la espalda recta siempre?



¿Cómo notas el cuerpo ahora mismo? ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?



EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

TEN UN PLAN DE FUTURO

¿Sabes qué quieres ser de mayor? ¿Sabes cómo conseguirlo? Sigue los siguientes pasos para tener el trabajo ideal:

1. Apunta todo lo que sepas hacer.
2. Apunta las cosas que te gusta hacer.
3. Apunta lugares donde te gustaría estar (en exteriores, cerca del mar, en una zona cálida, etc.).
4. Busca profesiones en las que se usen tus habilidades y en las que se hagan cosas que te gusta hacer en lugares que te gustan.
5. Averigua cómo formarte para ese trabajo.
6. Piensa en qué debes centrarte o si necesitas hacer algo de forma diferente para conseguirlo.



¿Cuál sería tu trabajo ideal?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

UNA CHARLA CONTIGO

¿Alguna vez has prestado atención a la forma en la que te hablas? ¿Qué te dices en momentos de estrés? ¿Cómo te hablas cuando algo te molesta? Reflexiona sobre las cosas que piensas y transfórmalas en palabras de aliento, como:

- ¡Puedo hacerlo!
- Me alegro de haberlo intentado.
- Puedo aprender de esto.
- Sé cómo gestionar mis emociones.
- Respiro hondo y mantengo la calma.



¿Qué necesitas decirte?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

GESTIÓN DE LA ENERGÍA

Piensa en la energía que tienes en diferentes momentos del día. ¿Te resulta más fácil concentrarte por la mañana o trabajas mejor por la tarde? ¿Cuándo te apetece moverte? Fíjate en cómo cambia tu nivel de energía a lo largo del día y planifica tus momentos de trabajo, descanso y ocio en base a esto.



¿Cuándo trabajas mejor?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ADELÁNTATE

Dejar de lado las cosas que no queremos hacer es muy tentador. Sin embargo, si caemos en ello, nuestra lista de tareas pendientes se volverá interminable y no tendremos tiempo de nada. Cuando tengas un momento, haz las cosas que necesitas hacer ahora para estar libre más adelante y poder relajarte. ¿Cuánto has podido hacer hoy?



¿Qué cosas puedes hacer hoy para tener menos que hacer mañana?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD