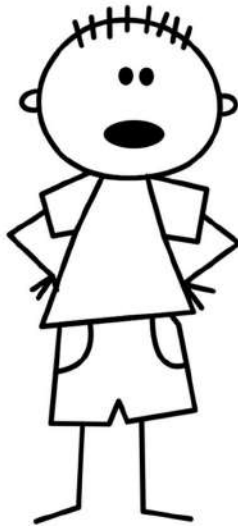


Ngal

1. Cuando has escuchado en las noticias que el virus es altamente contagioso ¿Qué emoción has sentido?



¿En qué lugar de tu cuerpo sientes esa emoción?
Dibuja con el lápiz en qué lugar del cuerpo la sientes.

Cuando vivimos situaciones difíciles nos damos cuenta de que tenemos que aprender a gestionar nuestras emociones, así podremos vivir con calma cualquier situación.

So

Objetivo: Transformar las emociones negativas en positivas.

2. Vuelve a la actividad anterior y concéntrate en esa emoción. Toma aire en forma de luz blanca y exhala la emoción en forma de humo negro y suciedad.



Ahora siente que puedes introducir esa emoción en este bote, hazlo garabateando con un lápiz dentro del bote mientras transfieres la emoción en su interior.