

# IDEAS EN IMÁGENES

---

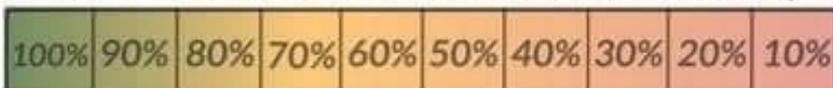
# VISTAS EN INTERNET



[WWW.MINISTERIOINFANTIL.COM](http://WWW.MINISTERIOINFANTIL.COM)

# SOY GENIAL

En el momento de hacer esta ficha estoy...



Dibújate guapo/a o pega una foto tuya que te guste

## S É

Algo que se me da bien:

Un trabajo en el que sería bueno/a:

Algo en lo que puedo ayudar a los demás:

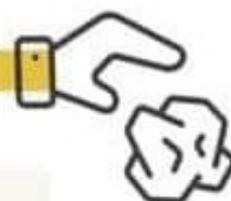
Algo en lo que he mejorado:

Tres defectos que puedo corregir:

## QUIERO

## PAPELERA

para tirar los pensamiento negativos



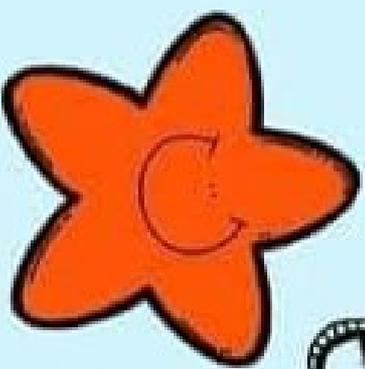
## PUEDO

## TENGO

Alegorar el día a alguien



es muy sencillito.



Corta uno y regálase lo a quien quieras

Eres un gran  
compañero



Eres una gran  
compañera



Me encanta  
trabajar  
contigo



Me gusta que  
seas mi profe



Gracias por  
ayudarme



Que tengas un  
día estupendo



Gracias por  
ser mi amigo



Gracias por  
ser mi amiga



# ANTES DE HABLAR

## PIENSA

¿ Es **P**ositivo?

¿ Es **i**mportante?

¿ Es **e**nriquecedor?

¿ Es **N**ecesario?

¿ Es **S**incero?

¿ Es **A**mable?

# AUTOEVALUACIÓN

¿CÓMO LO HE  
APRENDIDO?

¿CÓMO LO PUEDO  
MEJORAR?

¿QUÉ HE  
APRENDIDO?

¿QUÉ RESULTÓ  
FÁCIL/ DIFÍCIL?

¿PARA QUÉ  
SIRVE?

Las penas pasan

Voy a apostar por mí

Sin errores no hay aprendizaje

Borrón y sonrisa nueva

Siempre hay un nuevo comienzo

Respiro hondo, ya se pasa

¡Yo valgo, yo puedo!

Soy más fuerte de lo que creo

Yo puedo ser feliz

No me rindo

Puedo liberarme de mi pasado

¡elige uno, es GRATÍSS!

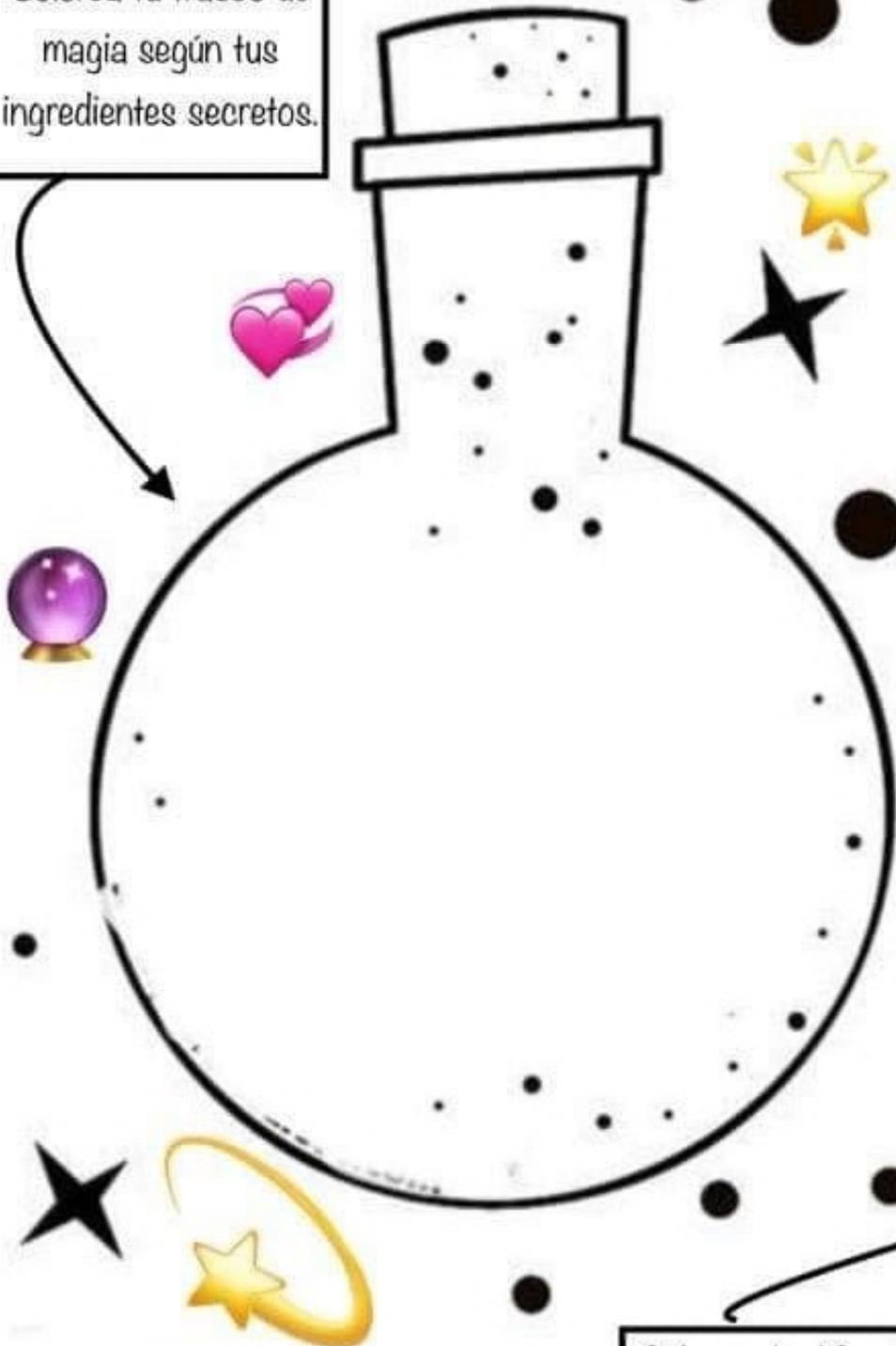
**PENSAMIENTOS**  
Para momentos difíciles

# Mi Pócima secreta de las emociones



Me siento \_\_\_\_\_,  
pero usaré mi magia para poder cambiar mi emoción.

Colorea tu frasco de magia según tus ingredientes secretos.



## Ingredientes secretos

escuchar una canción

pensar en otra cosa

hacer respiraciones profundas

hablar de lo que me preocupa

ir a mi rincón favorito

tratar de relajarme

\*Aquí tienes algunos ingredientes pero puedes usar todos aquellos que tú consideres y te funcionen.

Colorea de diferentes colores.



# MI CAJA MÁGICA DE SOLUCIONES



@freemindunion



SALIR A CORRER

PRACTICAR BASQUET

PRACTICAR FÚTBOL

PASEAR MI MASCOTA

SALTAR LA CUERDA

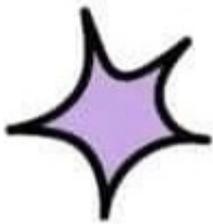
ANDAR EN BICI

BAILAR

SALTAR COMO RANA

SACUDIR EL CUERPO

HACER GIMNASIA



# MI CAJA MÁGICA DE SOLUCIONES



@freemindunion



▲ ▲ ▲ ▲ ▲

# PENSAMIENTOS POSITIVOS

---



coge uno!

▼ ▼ ▼ ▼ ▼

Haz pequeñas cosas con gran amor.

Concéntrate y disfruta la vida.

Quéjate menos y agradece más.

Vive bien.

Sonríe más.

Ama mucho.

Disfruta las cosas pequeñas.

Siéntete orgulloso de ti mismo.

Cada momento es una oportunidad.

No tengas miedo de enfrentarte  
a la vida.

Considera lo afortunado que eres.

# La técnica «STOP»

Cuando sientas que no puedes más, inténtalo:

**S**

## Stop (detente)

Para lo que sea que estés haciendo, toma un descanso y deja todo de lado por unos minutos.

**T**

## Toma

Un respiro profundo, y después otro, y después otro. Toma 20 segundos para concentrarte únicamente en tu respiración y siéntela en tu cuerpo.

**O**

## Observa

Tus pensamientos y cómo se siente tu cuerpo. Nombra las emociones que estás sintiendo y trata de ubicar por qué te sientes así sin juzgarte.

**P**

## Prosigue

Sigue adelante de una forma intencional, contemplando las necesidades y sentimientos que acabas de registrar.





**MINISTERIO INFANTIL**

**"No somos un ministerio grande...  
...pero si somos un gran ministerio"**

**[www.ministerioinfantil.com](http://www.ministerioinfantil.com)**

**¡Imágenes tomadas de libre circulación en internet!**

***Créditos a quien corresponda***

**¡VISITANOS!**

**[www.MinisterioInfantil.com](http://www.MinisterioInfantil.com)**

**[beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris](https://beacons.ai/MinisterioInfantilArcoiris)**

***#MIArcoiris***