



LIENZOTÚ

ACTIVIDAD **HOY ME SENTÍ...**

Un espacio sencillo para ayudar a tu hijo
a reconocer, expresar y comprender sus
emociones cada día.

para niños de 4 a 7 años

www.lienzotu-lab.com



LIENZOTÚ

GUÍA PARA USAR ESTA ACTIVIDAD EN CASA

Regálense unos minutos cada noche.
No como obligación, sino como encuentro.

Inviten a su hijo/a a dibujar dentro del círculo la emoción que fue más fuerte hoy: puede ser una cara, un color, una forma o lo que le salga.
No buscamos que "dibuje bonito", buscamos que exprese.

Antes de dormir, siéntense cerca, respiren profundo y conversen con calma sobre la emoción del día.

Pueden preguntar:

1. *¿Qué emoción sentiste hoy?*
2. *¿Qué pasó que hizo que te sintieras así?*
3. *¿Qué te ayudó... o qué podríamos hacer mañana si vuelve a pasar?*

Escuchen sin corregir ni minimizar.
No intenten resolver todo de inmediato.
Primero comprendan.

Cuando un niño puede nombrar lo que siente, su cerebro empieza a regularlo. Cuando un adulto lo escucha con calma, su sistema nervioso se tranquiliza.

No buscamos que controle la emoción. Buscamos que aprenda a reconocerla y atravesarla con acompañamiento.

Ritual de cierre antes de dormir

Invítenlo a repetir:

*"Lo que siento es importante.
Puedo sentirlo y también puedo calmarme."*

Esta frase fortalece su seguridad emocional y le enseña que sentir no es peligroso.

Un mensaje para mamá y papá

Acompañar las emociones de un hijo también puede mover las propias. Eso es normal.
Ellos aprenden a regularse cuando ven a un adulto que también está aprendiendo a hacerlo.
Si en algún momento sienten que necesitan apoyo para ustedes, recuerden que acompañar no significa hacerlo solos.

En nuestra web encontrarán espacios de acompañamiento individual para madres y padres.

Papás emocionalmente sostenidos, hijos emocionalmente fuertes.

Aquí acompañamos a quienes acompañan.



☎ (+57) 321 504 40 47

www.lienzotu-lab.com



@lienzotu



info@lienzotu-lab.com



LIENZOTÚ

HOY ME SENTÍ...

¿Cuál fue mi emoción hoy?



Las emociones cambian. Aprender a mirarlas nos hace más fuertes.
Familia, si hoy acompañaste su emoción, recuerda acompañar la tuya también.

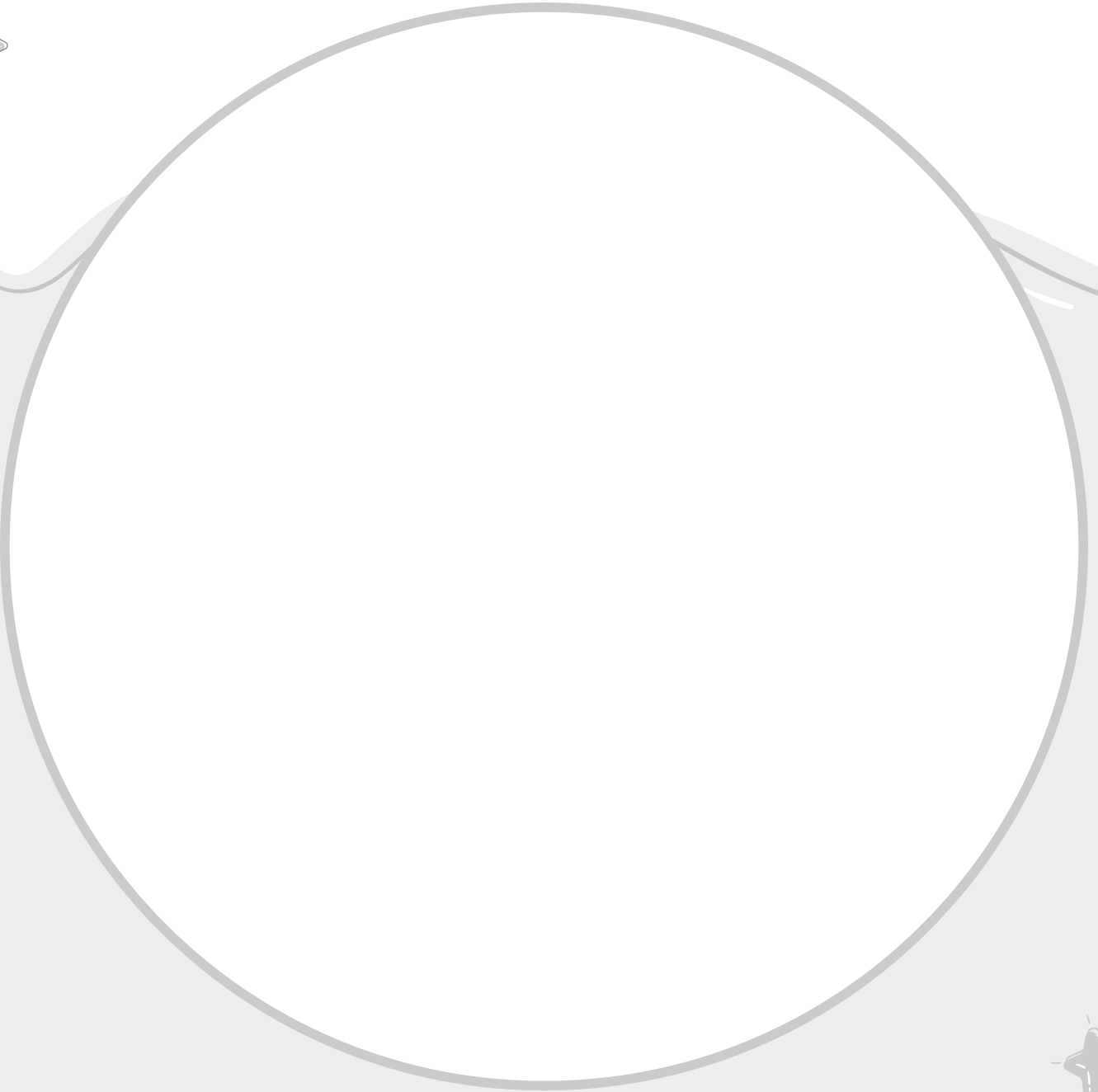
www.lienzotu-lab.com



LIENZOTÚ

HOY ME SENTÍ...

¿Cuál fue mi emoción hoy?



Las emociones cambian. Aprender a mirarlas nos hace más fuertes.

Familia, si hoy acompañaste su emoción, recuerda acompañar la tuya también.

www.lienzotu-lab.com