



Huelo ...

(perfume, las flores,  
comida, el mar...)

Oigo ...  
(musica, voces,  
pajaros, el silencio...)

Veo ...

(la naturaleza, la gente,  
animales, colores...)



En mi sitio alegre...

Sabe ...

(algo dulce, salado, agrio,  
la comida...)

Toco ...

(seda, plantas, juguetes,  
instrumentos de musica, un gato...)



Dentro de cada uno, hay un lugar protegido, un lugar de alegría donde nos sentimos en seguridad, queridos y respetados. Utiliza tus cinco sentidos para describir este lugar, con dibujos o palabras. La proxima vez que te sientes triste, solo(a), ansioso(a) o enfadado(a), imaginate dentro de este lugar. Te ayudara a sentirte mejor.

