



# MICROCUEENTOS

## PARA CUANDO EXPLICAR CUESTA

**POR: DIMAS E. VILLARREAL P.**

Psicólogo Clínico de niños y adolescentes  
Psicopedagogo- Terapeuta Infanto-Juvenil

## Tabla de contenido

### **Regulación emocional y corporal**

<i>El elefante que sentía todo muy fuerte .....</i>	<i>2</i>
<i>La ardilla que no podía quedarse quieta .....</i>	<i>4</i>
<i>El Perezoso que se quedaba sin energía .....</i>	<i>6</i>
<i>El día que nada me salió bien.....</i>	<i>8</i>

### **Ritmo, atención y aprendizaje**

<i>La Tortuga que pensaba más despacio.....</i>	<i>10</i>
<i>El zorro que entendía las cosas de otra manera .....</i>	<i>12</i>
<i>El mapache que entendía mejor con dibujos .....</i>	<i>14</i>

### **Sensorial/ perfil del espectro**

<i>El camaleón que veía colores que otros no veían .....</i>	<i>16</i>
<i>El caracol que necesitaba su madriguera .....</i>	<i>18</i>
<i>El loro y la ciudad que hablaba muy rápido.....</i>	<i>20</i>

### **Seguridad, Rutina y cambios**

<i>La hormiguita que necesitaba saber qué venía después.....</i>	<i>22</i>
<i>El conejito que hacía lo mismo para sentirse seguro .....</i>	<i>24</i>
<i>El día que todo cambió sin aviso .....</i>	<i>26</i>

### **Emociones Comunicación e identidad**

<i>El idioma secreto de las emociones .....</i>	<i>28</i>
<i>El caracol que hablaba despacio .....</i>	<i>30</i>

### **Vínculo social y autoestima**

<i>El juego que no siempre entendía .....</i>	<i>32</i>
<i>Cuando todos parecían ir más rápido .....</i>	<i>34</i>

### **Entornos demandantes**

<i>El lugar donde había demasiadas cosas al mismo tiempo.....</i>	<i>36</i>
-------------------------------------------------------------------	-----------

### **Abierto para trabajar con creatividad en casa**

<i>El mapa que no decía quien eres .....</i>	<i>38</i>
<i>El cuento que seguimos escribiendo juntos .....</i>	<i>40</i>

# El elefante que sentía todo muy fuerte

Para niños que viven las emociones con mucha intensidad y necesitan aprender a reconocerlas sin sentirse “demasiado”



Era una mañana de mucho calor en la selva. El sol pesaba, el aire estaba espeso y todo olía a tierra mojada. Se escuchaban pájaros, hojas moviéndose y pasos grandes caminando despacio: **era un elefante, y sentía todo muy fuerte.**

Cuando estaba contento, su alegría se notaba en todo el cuerpo; **movía las orejas, la cola y los pies.** Cuando algo lo entristecía, **aparecía un apretón en el pecho.** Y cuando algo no salía como esperaba, su cuerpo reaccionaba **rápido**, antes de que pudiera pensar.

No entendía por qué le pasaba eso. Miraba a los otros animales y se preguntaba: **“¿Por qué yo siento así?”**

Ese día **había demasiado ruido, muchas voces, mucho movimiento.** Todo pasaba al mismo tiempo. El elefante se detuvo bajo un árbol grande y fresco; su corazón latía rápido y todo se sentía enorme.

Entonces apareció una tortuga. **Caminaba lento y su voz era suave.** Se sentó a su lado. No le dijo que se calmara ni que estaba mal. Solo le dijo:

—**Parece que hoy todo se siente muy fuerte.**

El elefante respiró.

—Sentir fuerte no es un problema —continuó la tortuga—. **Tu cuerpo siente así, y cuando siente mucho,** a veces necesita ayuda.

Poco a poco, el elefante empezó a notar que respirar despacio lo ayudaba, que quedarse cerca de alguien lo calmaba y que no tenía que irse solo cuando todo era demasiado.

Las emociones siguieron llegando fuerte; **eso no cambió.**

Lo que sí cambió fue esto: el elefante dejó de pensar que había algo malo en él.

Ahora sabía que sentir fuerte no estaba mal. **Era algo que podía aprender a entender, acompañado.**



# La ardilla que no podía quedarse quieta

Para niños cuyo cuerpo necesite moverse para poder concentrarse y regularse



Era temprano en la mañana. El sol ya calentaba el potrero, la hierba estaba mojada y el aire se sentía fresco en la cara. La ardilla estaba despierta y **su cuerpo tenía energía**: las patas querían moverse y la cola no se quedaba quieta.

Antes de ir a la escuela saltaba de rama en rama, corría y se movía sin parar. Su mamá le dijo que se apurara y desayunara, pero la ardilla no tenía hambre y siguió moviéndose hasta que se fue sin comer.

Al llegar a la escuela, lo primero que hizo fue jugar todo lo que pudo. Cuando sonó el timbre, fue la última en entrar. La maestra la miró y dijo que siempre llegaba tarde.

En la primera clase estaba sentada, pero su **cuerpo seguía inquieto**. Escuchaba una y otra vez: “Quédate quieta”, “No te muevas tanto”. Y por dentro se preguntaba:

**¿por qué me piden quedarme quieta si mi cuerpo quiere moverse?**

Entonces entendió algo pequeño, pero importante: **su cuerpo no estaba portándose mal**. Solo estaba **pidiendo moverse**. Y cuando alguien aprende a escuchar lo que su cuerpo necesita, también aprende mejores formas de estar, aprender y crecer.





# El Perezoso que se quedaba sin energía

Para niños que llegan agotados se saturan rápido o parecen “bien afuera” y colapsan en casa



El sol estaba alto y el aire se sentía espeso entre los árboles. Las hojas se movían despacio y el día parecía largo. El perezoso abrió los ojos. No estaba triste. No estaba enojado. Pero su cuerpo ya se sentía **pesado**. Ese día hizo lo que hacen todos: escuchó, miró, intentó seguir el **ritmo**. Los otros animales hablaban rápido, cambiaban de juego, subían y bajaban. El perezoso también estaba ahí. Sonreía. Respondía. Parecía estar **bien**. Pero por dentro, el cuerpo se iba quedando sin **fuerza**.

Cuando regresó a casa, no quiso hablar. No quiso jugar. Solo quería quedarse **quieto**. Su mamá lo miró con calma.

—No siempre se ve el **cansancio**.

—A veces el cuerpo se esfuerza mucho por dentro.

El perezoso se acomodó en su rama favorita y cerró los ojos.

No estaba **fallando**. No era **flojo**. Solo necesitaba **descansar** antes que los demás. Al día siguiente despertó más **liviano**





# El día que nada me salió bien

Para niños que se frustran se bloquean o sienten que ya no pueden cuando algo no resulta



El mono amaneció temprano. El sol ya calentaba las hojas y el árbol estaba alto frente a él. Quería trepar hasta arriba. Intentó subir y resbaló. Intentó otra vez. Se equivocó. Intentó una tercera y ya no quiso más.

El cuerpo se puso **caliente**. Las manos **apretadas**. La cara **dura**. El mono pensó:

—**Ya no puedo.**

Se sentó en el suelo. No quería intentar otra vez. Un tucán se posó cerca. No dijo “intenta”. No dijo “no es nada”.

Solo dijo:

—**Cuando todo sale mal, el cuerpo se cansa por dentro.**

El mono respiró. El pecho ya no apretaba tanto. No subió al árbol ese día. Pero al día siguiente, volvió.



Ya no puedo.

Cuando todo sale  
mal, el cuerpo se  
cansa por dentro.

# La Tortuga que pensaba más despacio

Para niños que necesitan más tiempo para procesar responder o terminar tareas



El patio estaba tibio y el suelo todavía guardaba el calor del día anterior. Las hojas crujían bajo las patas y los otros animales ya hablaban rápido. La tortuga estaba ahí. **Escuchaba. Miraba.** Pero cuando iba a responder, los demás ya habían cambiado de tema. Las palabras le llegaban, pero su cabeza necesitaba **más tiempo** para ordenarlas. Un conejo dijo:

—**¿Por qué no contestas?**

Un venado agregó:

—**¡Apúrate!**

La tortuga sintió que el cuello se le metía un poco en el caparazón. **No era que no supiera. Era que necesitaba pensar.** Se quedó quieta, miró el suelo y contó hasta tres. Poco a poco, las palabras se acomodaron. Entonces dijo:

—**Yo sí entendí... solo estaba pensando.**

Los otros la miraron. **No se había quedado atrás. Solo iba a su ritmo.** Y la tortuga entendió algo importante: **Pensar despacio no es pensar mal.**







# El zorro que entendía las cosas de otra manera

Para niños que aprenden distinto y necesitan descubrir su propia forma de comprender



El bosque estaba lleno de sombras suaves y olor a tierra húmeda. Las hojas caídas crujían bajo las patas y el viento movía las ramas como si susurrara secretos. El zorro escuchaba atento mientras los demás animales hablaban rápido y señalaban el camino.

Las instrucciones eran muchas. Las palabras volaban de un lado a otro. El zorro miraba. Pero en su cabeza, las ideas no se ordenaban con palabras. Se ordenaban con imágenes. Un ciervo dijo:

**—Es fácil, solo sigue los pasos.**

El zorro intentó hacerlo como los demás. Escuchó otra vez. Repitió en su mente lo que habían dicho. Pero algo se mezclaba.

Entonces bajó la mirada y dibujó en la tierra con la punta de su pata. Un círculo. Una línea. Una flecha. Las ideas se acomodaron. El camino apareció claro. Una ardilla lo miró sorprendida.

**—Ah... tú lo ves diferente.**

El zorro levantó la cabeza. **No era que no entendiera. Era que necesitaba verlo a su manera.** Y cuando usó su forma, todo tuvo sentido. Entendió algo importante:

**Aprender diferente no es aprender menos.**



# El mapache que entendía mejor con dibujos

Para niños que procesan mejor lo visual que lo verbal



La mañana estaba clara y el aire olía a madera fresca. En el claro del bosque, los animales miraban unas semillas que debían ordenar. Todos hablaban al mismo tiempo. Las palabras se mezclaban como hojas movidas por el viento. El mapache escuchaba. Intentaba seguir.

Pero las instrucciones se le escapaban. Un castor dijo:

—**Primero esto, después aquello, y luego lo otro.**

El mapache frunció el ceño. Las palabras no se quedaban en su cabeza. Se movían demasiado rápido. Entonces tomó un palo y empezó a dibujar en la tierra. Hizo un cuadro. Luego otro. Después una flecha que los unía.

Las semillas ya no eran muchas cosas sueltas. Ahora tenían orden. Una nutria lo miró.

—**Ah... tú necesitas verlo.**

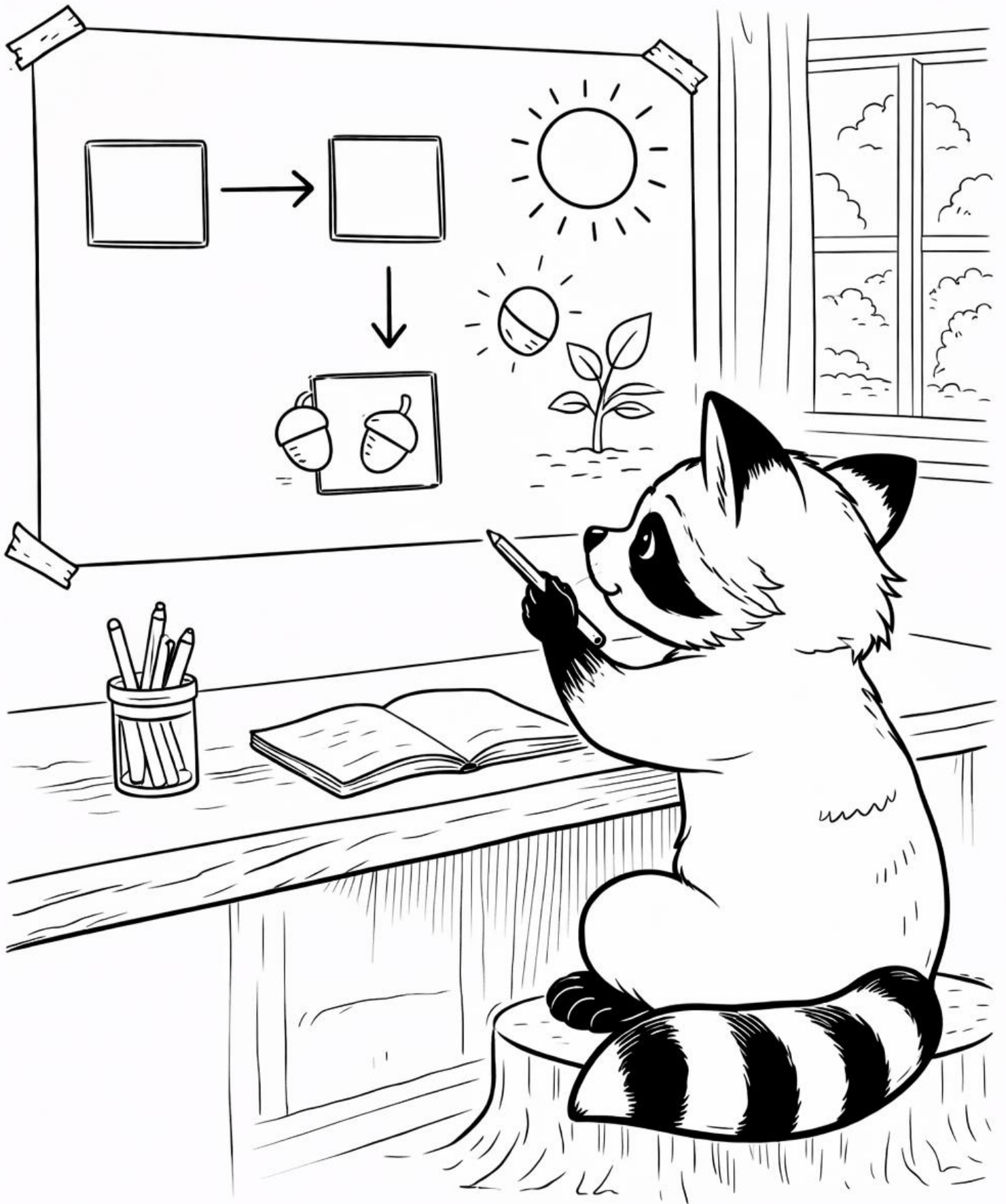
El mapache levantó la mirada. **No era que no entendiera. Era que su mente organizaba mejor cuando podía mirar.**

Terminó la tarea.

Sonrió.

Y entendió algo importante:

**Cuando veo, comprendo mejor.**





# El camaleón que veía colores que otros no veían

Para niños con alta sensibilidad sensorial o formas distintas de percibir el entorno



El sol estaba fuerte y el aire vibraba sobre la arena caliente. Las hojas brillaban y los sonidos del bosque parecían más intensos que nunca. El camaleón caminaba despacio sobre una rama tibia. Los otros animales hablaban. Reían. Jugaban. Pero el camaleón veía más cosas. El verde no era solo verde. Era verde claro, verde oscuro, verde brillante.

Los sonidos tampoco eran suaves. Algunos se sentían como **golpes pequeños dentro de su cuerpo**. Una iguana dijo:

**—¿Por qué te tapas los ojos?**

El camaleón no sabía cómo explicarlo.

No estaba triste.

No estaba enojado.

**Solo sentía demasiado.**

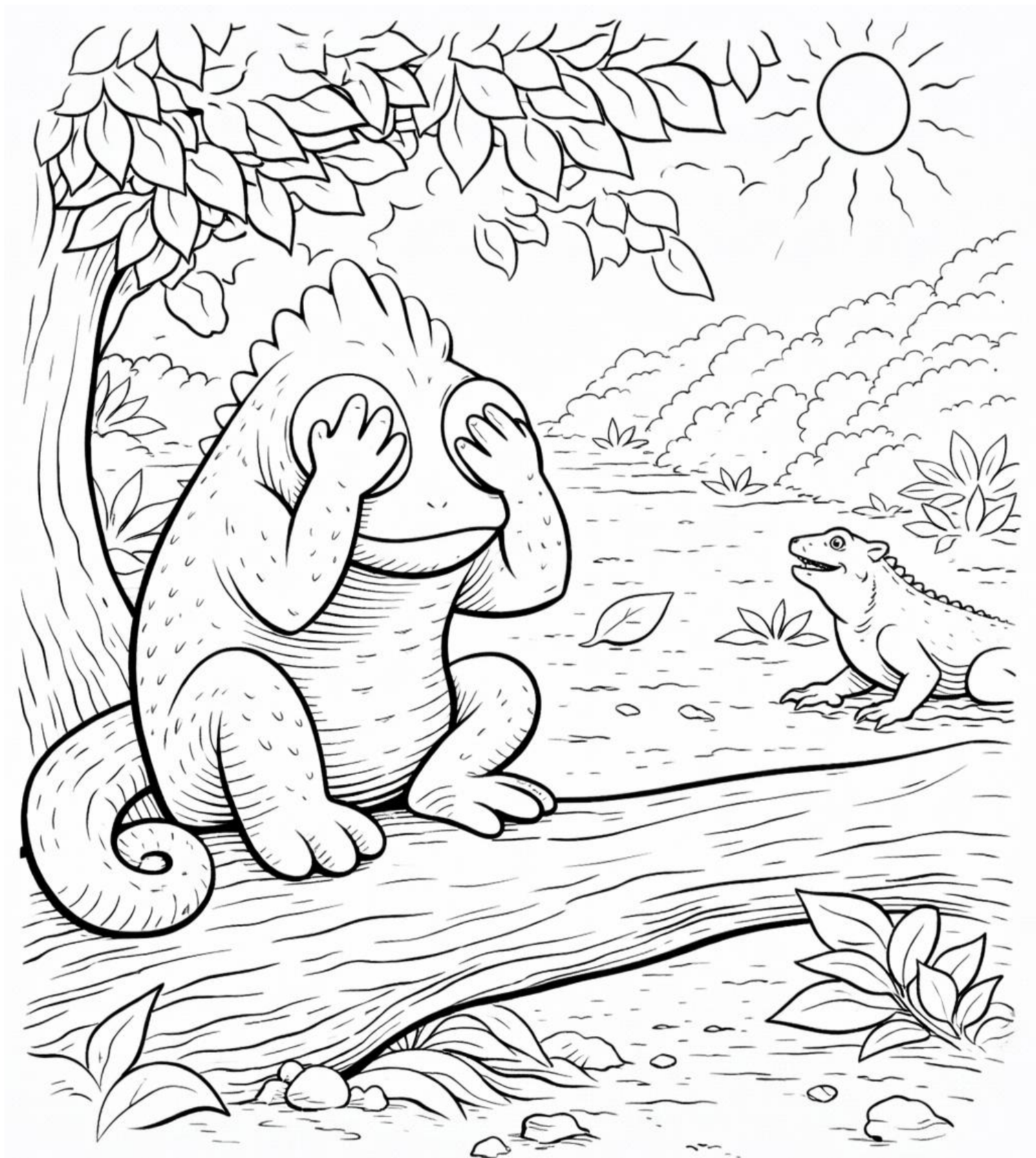
Se movió a una sombra más fresca. Cerró los ojos un momento. Respiró. Poco a poco, los colores dejaron de chocar entre sí. Los sonidos bajaron.

**El cuerpo se acomodó.**

El camaleón entendió algo importante:

**Sentir más no es estar mal.**

**Es percibir diferente.**



# El caracol que necesitaba su madriguera

Para niños que se saturan fácilmente y necesitan retirarse un momento para regularse



La tarde estaba ruidosa. Las hojas chocaban entre sí, los pájaros volaban bajo y el suelo vibraba con pasos rápidos. El caracol avanzaba despacio por el camino húmedo mientras los otros animales corrían, saltaban y hablaban fuerte. El caracol intentaba seguir, pero el ruido se hacía grande, las voces se mezclaban y el suelo parecía moverse más de lo normal.

## —¿Por qué te quedas atrás?

El caracol no respondió. No estaba enojado. No estaba asustado.

**Solo era demasiado.** Entonces hizo lo que sabía hacer: metió la cabeza, luego el cuerpo, y entró en su concha. Adentro no había ruido, no había prisa, solo respiración. El mundo siguió afuera, pero el caracol se quedó el tiempo que necesitó. Después, poco a poco, volvió a sacar la cabeza. El ruido ya no dolía y el cuerpo estaba más tranquilo. Y entendió algo importante: **a veces entrar es la forma de poder volver a salir.**





# El loro y la ciudad que hablaba muy rápido

Para niños que se abrumen con demasiadas palabras, ruidos o estímulos auditivos



La mañana estaba llena de sonidos. Carros pasando, puertas cerrándose, pasos rápidos sobre el suelo. El aire parecía vibrar con tantas voces al mismo tiempo. El loro estaba en una rama baja mirando todo.

Las palabras llegaban de todos lados. Unas fuertes. Otras rápidas. Algunas casi sin pausa. El loro intentaba escuchar, pero las frases se mezclaban y chocaban dentro de su cabeza.

—¡Escucha bien!

—¡Es fácil!

—¡Te lo acabo de decir!

El loro movió las alas inquieto. No estaba distraído. No estaba desobedeciendo. **Solo eran demasiadas palabras juntas.**

Entonces hizo algo diferente. Se apartó a una rama más alta. Cerró los ojos un momento. Escuchó solo una voz. Luego otra. Poco a poco, las palabras dejaron de chocar.

Volvió a abrir los ojos. Ahora sí podía entender. Y aprendió algo importante: **cuando las palabras bajan el volumen, la mente entiende mejor.**



# La hormiguita que necesitaba saber qué venía después

Para niños que necesitan anticipación y estructura para sentirse seguros



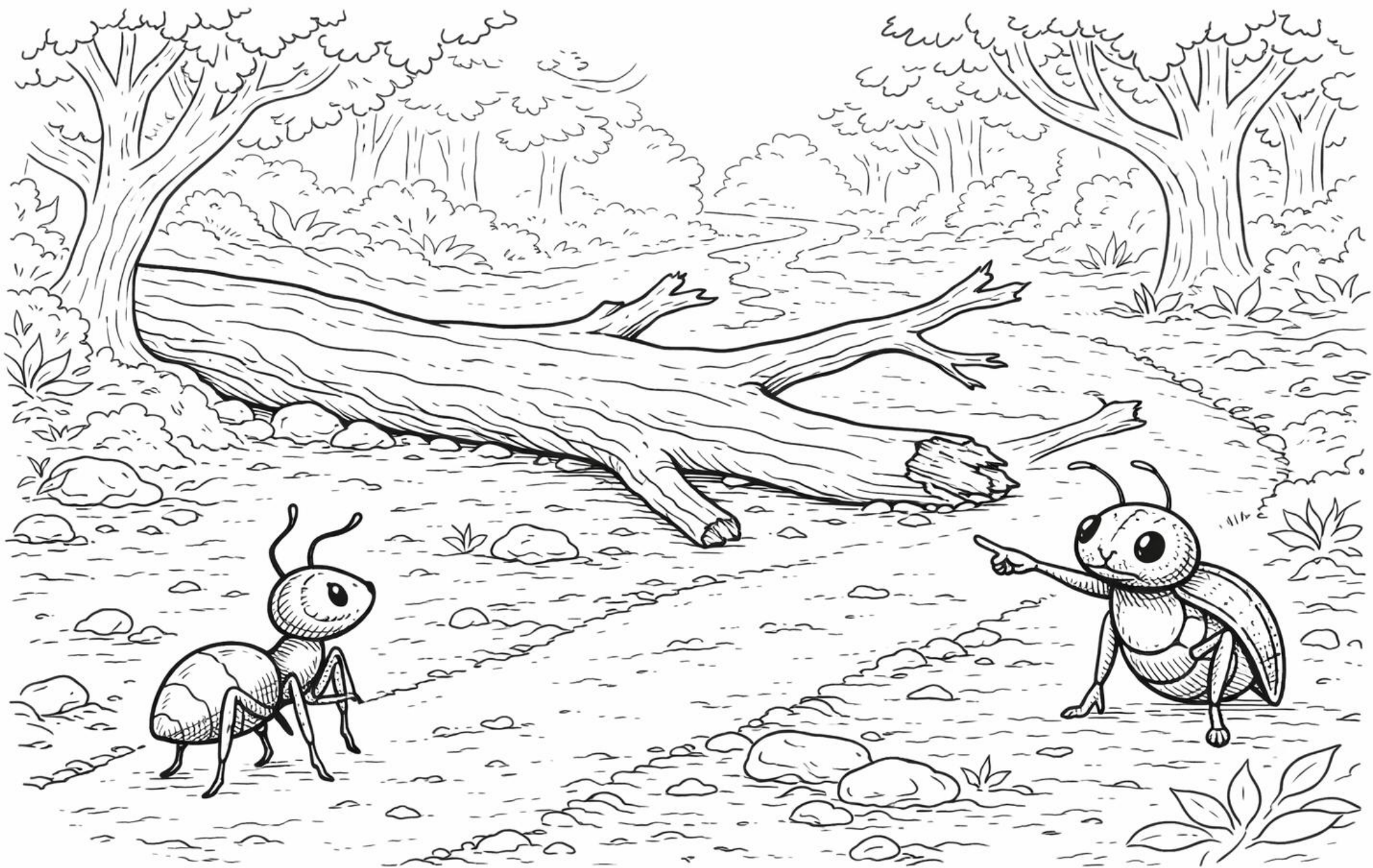
La mañana empezó antes que saliera el sol. El aire estaba fresco y la tierra todavía húmeda. La hormiguita caminaba por el sendero que conocía de memoria. Siempre hacía lo mismo: primero recoger, después ordenar y luego descansar un momento. **Así el cuerpo se sentía tranquilo.**

Un día, al llegar al camino, vio que una rama grande lo bloqueaba. Los otros insectos cambiaron de dirección sin pensarlo. La hormiguita se quedó quieta. **El corazón le empezó a latir más rápido** y las patas se sintieron inseguras.

**—Vamos por aquí —dijo un escarabajo.**

Pero la hormiguita no se movía. **No era que no quisiera avanzar. Era que no sabía qué venía después.** Miró el nuevo camino, observó las piedras y contó los pasos. Uno. Dos. Tres. Poco a poco, el cuerpo dejó de temblar. La hormiguita empezó a caminar y entendió algo importante: **saber qué viene ayuda al cuerpo a sentirse seguro.**







# El conejito que hacía lo mismo para sentirse seguro

Para niños que usan la repetición, las rutinas o los mismos intereses como forma de regularse



El conejito salió temprano. El pasto estaba húmedo y el aire olía a tierra fresca. Fue al mismo rincón de siempre, el que conocía bien. Saltó una vez. Volvió a saltar. Saltó otra vez. Después comió en el mismo lugar, con la misma hoja. **Así el cuerpo se sentía tranquilo.**

Cada día hacía lo mismo. El mismo camino. El mismo orden. La misma pausa. Y eso le daba calma.

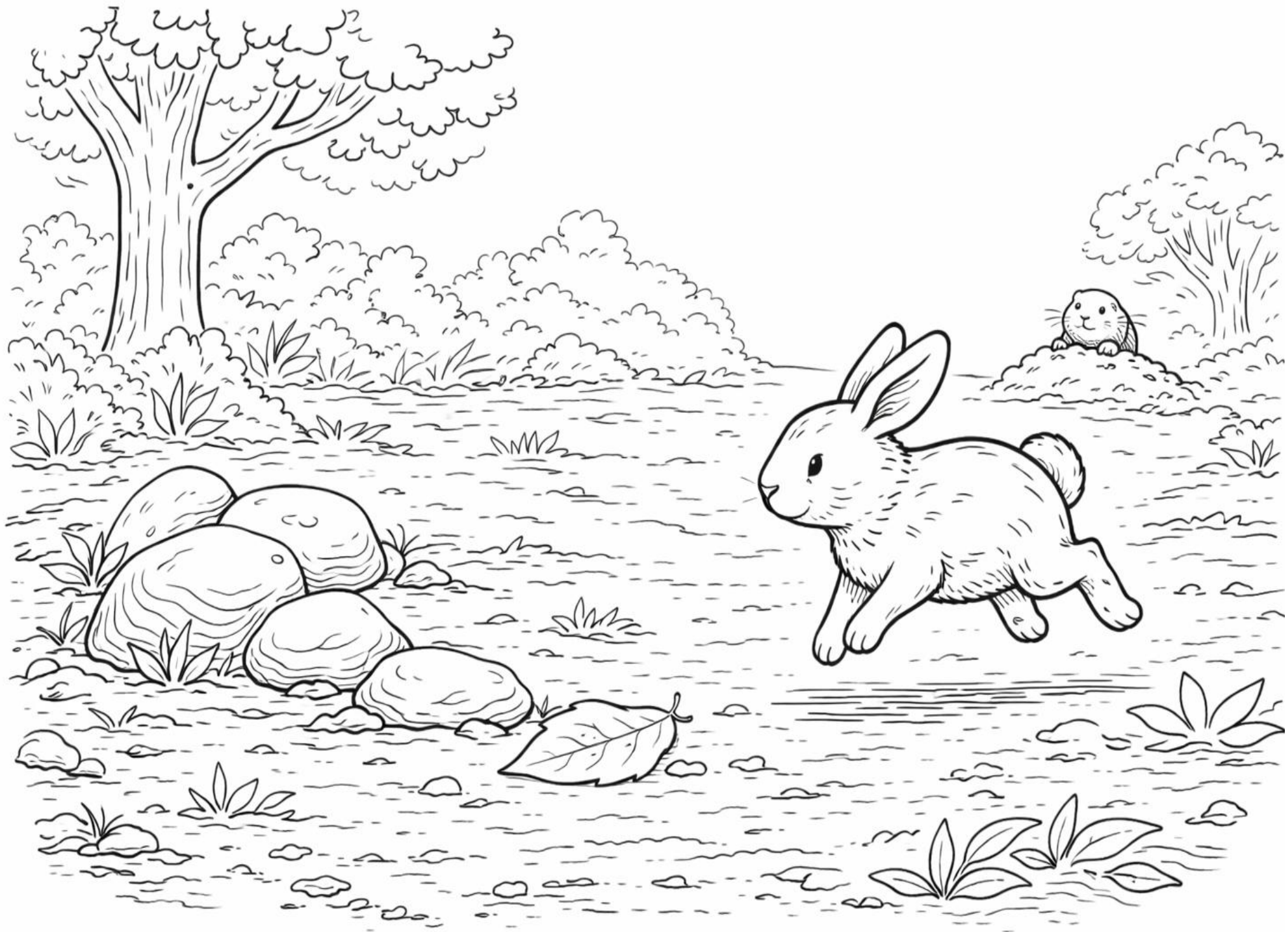
Un día, el rincón estaba distinto. Habían movido unas piedras y el suelo no se veía igual. El conejito se quedó quieto. **Las patas empezaron a moverse rápido. El pecho se apretó.**

**—No pasa nada —dijo un topo.**

Pero para el conejito sí pasaba algo. No era enojo. No era capricho. **Era que el cuerpo necesitaba lo conocido para sentirse seguro.**

Buscó otro rincón parecido. Saltó una vez. Luego otra. Repitió el movimiento. Poco a poco, la respiración se hizo más lenta. El cuerpo dejó de temblar. Cuando ya estaba tranquilo, miró alrededor.

Y entonces pudo probar algo nuevo. Y entendió algo importante: **repetir no es quedarse atrás. A veces es la forma de poder avanzar.**



# El día que todo cambió sin aviso

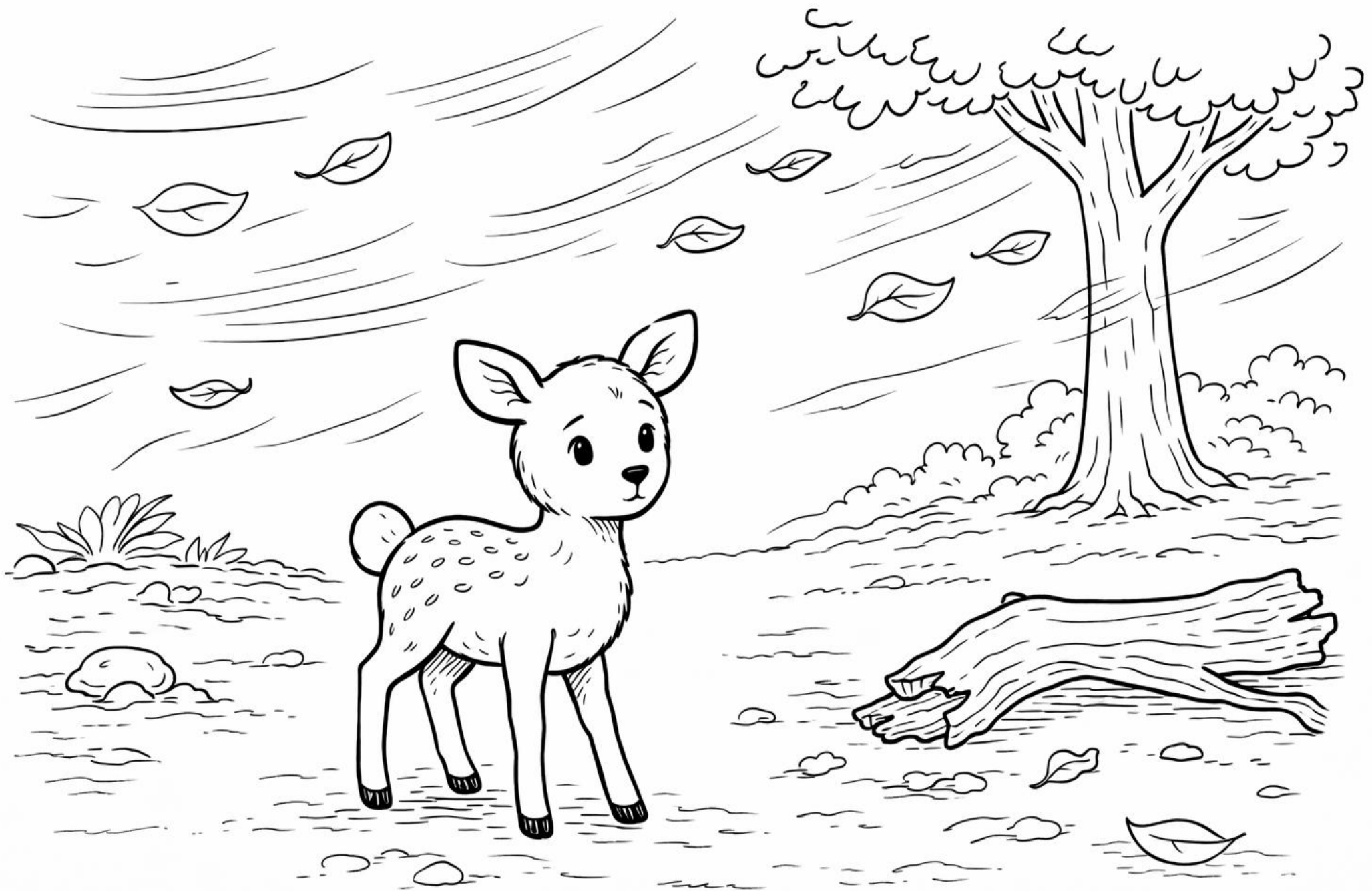
Para niños que se desorganizan ante cambios inesperados



El cielo estaba gris y el viento movía las ramas más fuerte de lo normal. El camino al bosque se veía distinto esa mañana. El venadito caminaba como siempre, siguiendo las huellas conocidas. Pero al llegar al claro, nada estaba igual. El tronco donde se sentaba ya no estaba. Las hojas estaban en otro lugar. El sendero parecía más corto. El venadito se quedó quieto. **El cuerpo se sintió perdido. El corazón empezó a latir rápido** y las patas no sabían hacia dónde moverse.

—**Es lo mismo de siempre** —dijo un zorro.

Pero no era lo mismo. No era que el venadito no quisiera adaptarse. **Era que el cambio llegó sin aviso.** Miró alrededor. Respiró profundo. Buscó algo que sí reconociera. Una piedra. Un árbol. Un olor conocido. Se acercó a eso. **El cuerpo empezó a calmarse.** Poco a poco, pudo mirar lo nuevo sin sentir que todo se desordenaba por dentro. Y entendió algo importante: **Cuando algo cambia de repente, el cuerpo necesita tiempo para reorganizarse.**





# El idioma secreto de las emociones

Para niños que sienten muchas cosas por dentro y no siempre saben cómo decirlas



El aire estaba húmedo y el río sonaba suave entre las piedras. El pulpo despertó en el agua tibia y movió un brazo, luego otro, luego otro más. Pero algo no estaba igual. Un brazo se estiraba fuerte, como queriendo empujar algo invisible. Otro se enroscaba, apretado. Dos se movían rápido, sin parar. Y otros apenas querían moverse. El pulpo se quedó flotando. **No sabía qué le pasaba. Solo sentía que algo estaba revuelto por dentro.**

—¿Qué te ocurre?

El pulpo movió los brazos, pero no encontró palabras.

—**A veces el cuerpo habla antes que la boca.**

El pulpo miró sus brazos otra vez. Cuando se apretaban, el agua parecía roja. Cuando querían esconderse, el agua se sentía azul. Cuando descansaban, el agua se volvía verde y tranquila. Se quedó observando. **No estaba roto. No estaba exagerando. Solo estaba sintiendo muchas cosas a la vez.**

—**Si aprendes a mirar lo que sientes, puedes empezar a entenderlo.**

El pulpo no dijo nada. Pero esta vez, sus brazos dejaron de pelear entre ellos. Y entendió algo importante: **mirar lo que sientes ayuda a ordenarlo.**



# El caracol que hablaba despacio

Para niños que se expresan más con silencios y gestos que con palabras



El caracol despertó temprano. El suelo estaba fresco y había olor a tierra mojada. Salió despacio de su concha y miró alrededor. Los otros animales hablaban mucho, hablaban rápido, hablaban todos al mismo tiempo. El caracol escuchaba, pero no decía nada. **No porque no quisiera.** Sino porque **las palabras tardaban en salir.**

Cuando algo le gustaba, se quedaba quieto. Cuando algo no le gustaba, se metía un poco en su concha. Algunos animales le preguntaban por qué no hablaba. El caracol no respondía; movía sus antenas, miraba al suelo y seguía ahí. **Estaba. Aunque no hablara.**

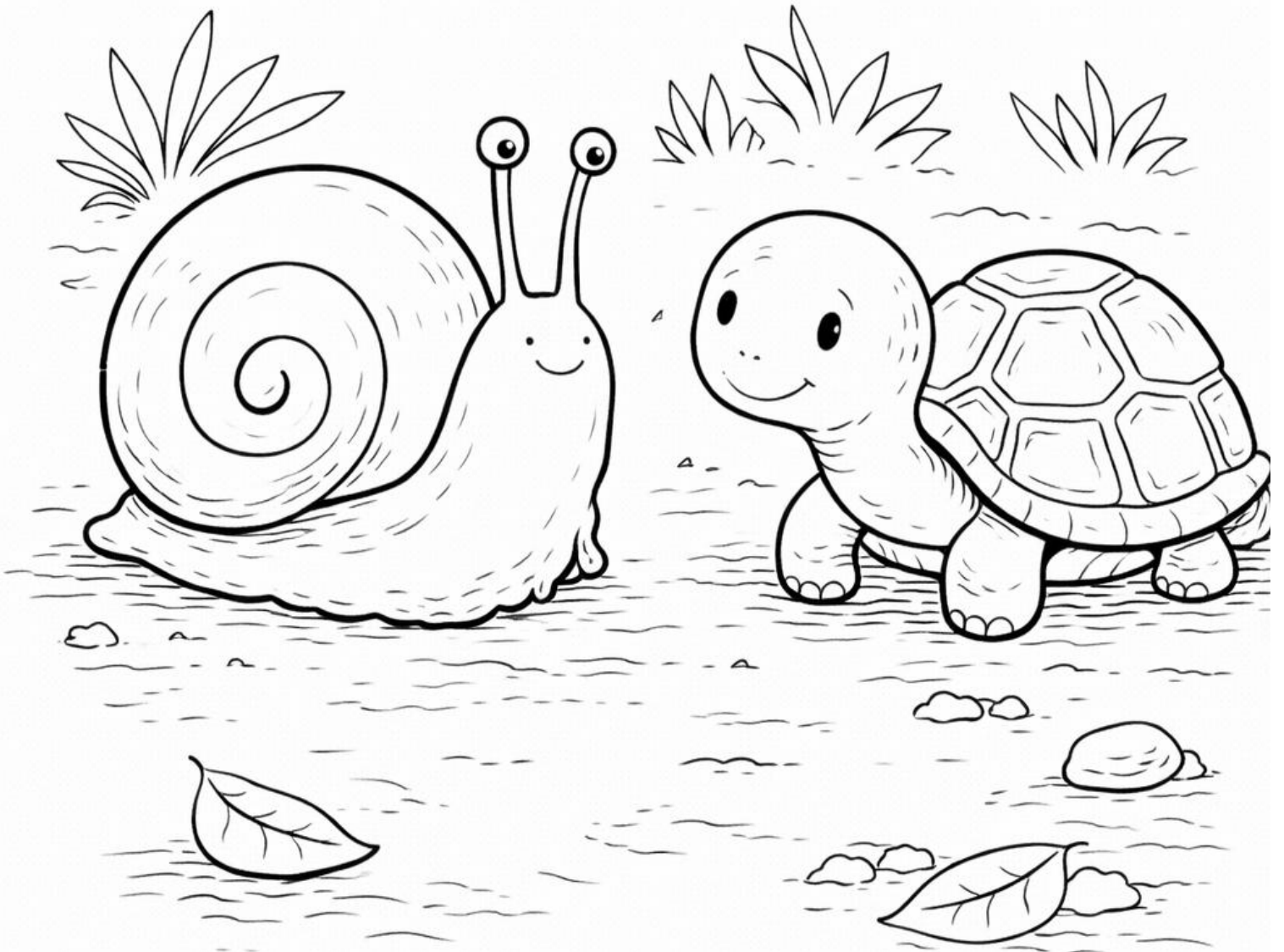
Un día, una tortuga se sentó cerca. No habló. Solo se quedó. El caracol salió un poco más. La tortuga señaló una hoja y luego otra. El caracol tocó una. No dijeron nada. **Y eso también estaba bien.**

Después de un rato, el caracol sacó una palabra pequeña:

—**Aquí.**

La tortuga sonrió.

Y el caracol entendió algo importante: **no siempre hay que hablar para estar con alguien.**





# El juego que no siempre entendía

Para niños que se sienten perdidos en el juego social o prefieren jugar distinto

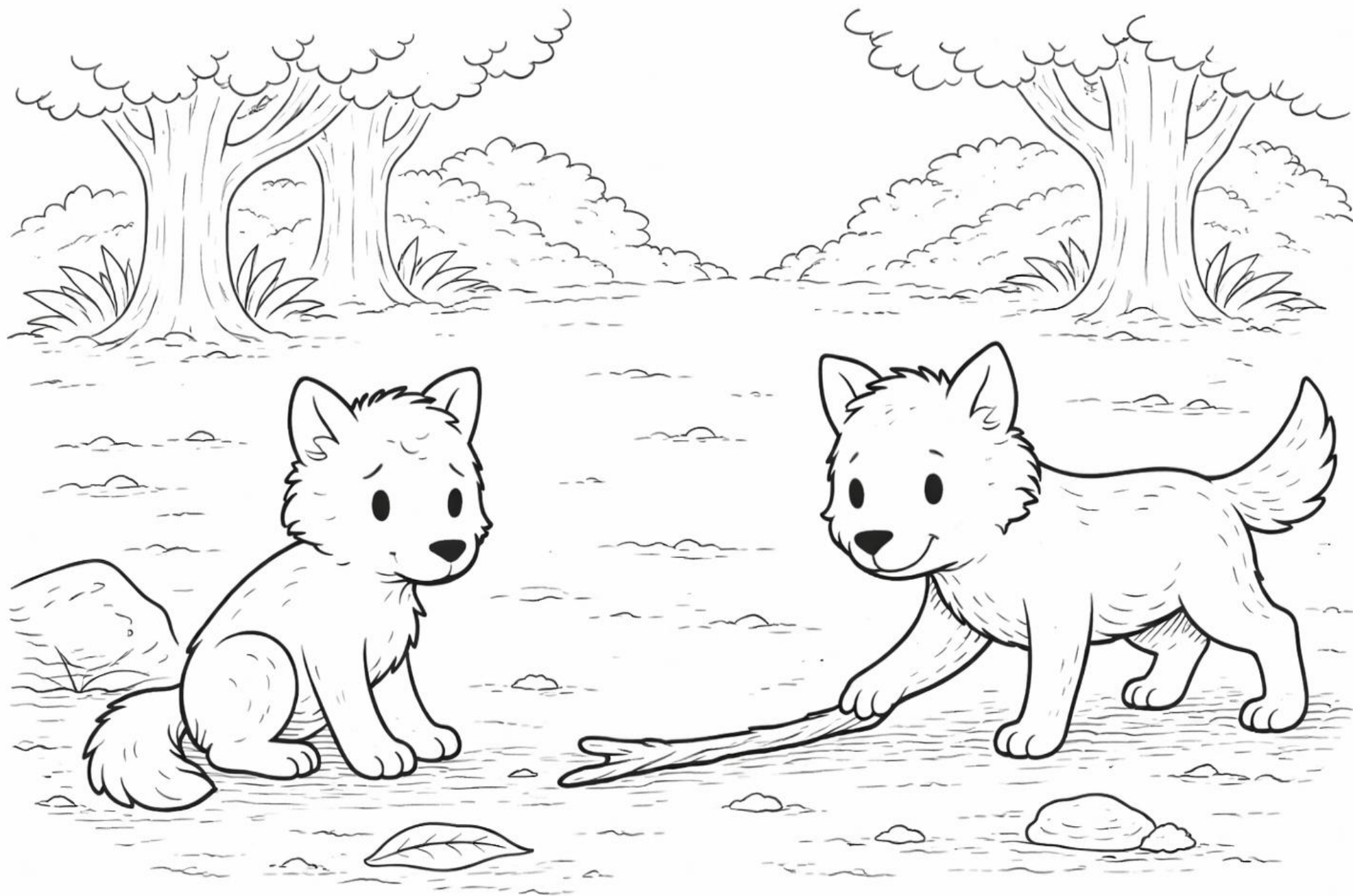


El lobito llegó al escondite secreto donde jugaban los demás lobos. Era un lugar entre árboles, con tierra pisada y ramitas en el suelo. Ahí los lobos **corrían, rodaban y se empujaban jugando.**

Se quedó a un lado y miró. **Las patas querían moverse, pero no sabían a dónde ir primero.** Cuando daba un paso, todo iba muy rápido; **cuando se quedaba quieto, el ruido seguía fuerte.**

Se sentó cerca de una piedra. Desde ahí miró el juego. **No corrió ni aulló.** Después de un rato, una ramita rodó hasta él. La tocó con la pata, **nada más.** Otro lobo la empujó de vuelta. **El lobito la devolvió.**

No era correr como todos. **No era rodar ni empujar.** Era ese juego pequeño. Movié la ramita otra vez. **El otro lobo volvió a acercarla.** Y así, sin entrar al juego grande, el lobito **encontró su forma de estar con los demás.**



# Cuando todos parecían ir más rápido

Para niños que se comparan y sienten que van “atrasados”



La jirafita caminaba por el camino de tierra. El sol estaba alto y calentaba su cuello largo. Los otros animales avanzaban rápido, iban juntos y parecían llegar primero. Daba pasos grandes, pero sentía que **igual se quedaba atrás**. Miró sus patas largas. Miró su cuello largo. Suspiró. Luego siguió caminando.

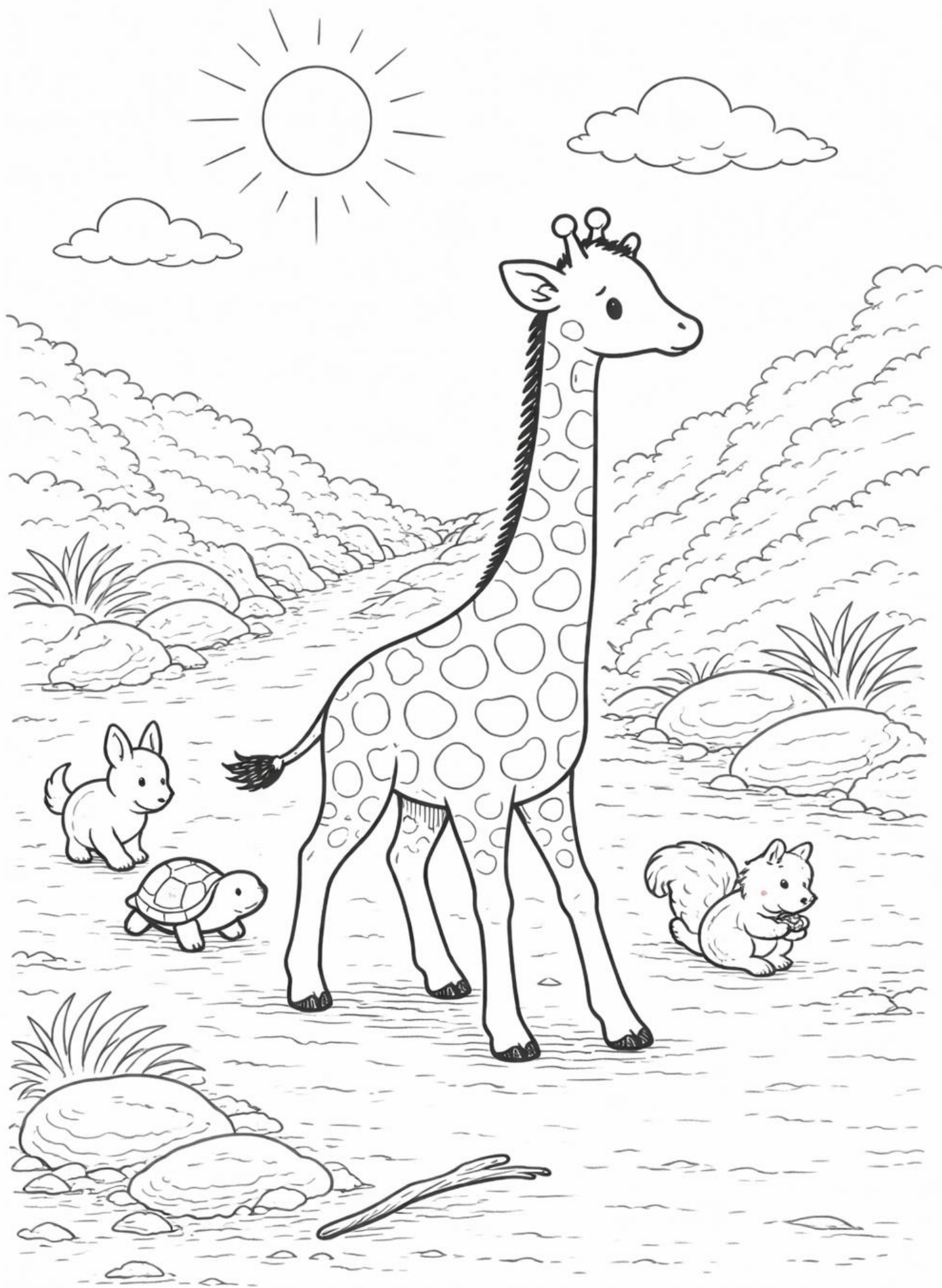
Más adelante, el camino se volvió estrecho. Los animales pequeños tuvieron que frenar. Algunos no podían ver bien por dónde seguir.

## La jirafita se detuvo.

Desde su altura, miró más lejos. Vio las piedras. Vio el sendero. Vio el lugar seguro por donde pasar. **Movió la cabeza señalando el camino**. Los otros animales levantaron la mirada.

## Y caminaron junto a ella.

La jirafita entendió algo importante: **Ser diferente no es quedarse atrás. A veces es ver lo que otros no pueden ver.**





## El lugar donde había demasiadas cosas al mismo tiempo

Para niños que viven la escuela o entornos exigentes como saturantes



El aire zumbaba desde temprano y el campo estaba lleno de flores de todos los colores. Los olores eran fuertes y las otras abejas volaban rápido de un lado a otro. **Todo se movía al mismo tiempo.** La abeja intentó acercarse a una flor, pero otra pasó rozándola. Escuchaba zumbidos por todas partes. Veía pétalos abiertos, cerrados, grandes, pequeños. **El cuerpo empezó a sentirse apretado.** Las alas se movían más rápido. La cabeza parecía llena.

—¡Más rápido!

—¡Hay muchas flores!

La abeja bajó un poco. Se posó en una flor pequeña, apartada. Cerró las alas. **Respiró.** Miró solo un pétalo. Luego otro. El zumbido seguía, pero ya no estaba dentro. **El cuerpo empezó a aflojarse.** No era que no pudiera estar ahí. Era que necesitaba ir de una flor a la vez. Y entendió algo importante: **cuando hay demasiado, puedo empezar por una cosa pequeña.**



# El mapa que no decía quién eres



El viento movía las hojas del bosque y el cielo estaba claro. Un grupo de animales encontró algo extraño en el suelo. Era un papel doblado. Lo abrieron. Era un mapa. Mostraba caminos, piedras, ríos y lugares donde era más fácil pasar. Los animales comenzaron a mirarlo con atención.

—**¿Esto dice quién soy?** —preguntó el mapache.

—**¿Dice si soy lento?** —preguntó la tortuga.

—**¿Dice si soy diferente?** —preguntó el camaleón.

El búho miró el mapa con calma.

—**No dice quién eres. Dice por dónde puedes caminar mejor.**

El elefante lo miró otra vez. El mapa no hablaba de ser bueno o malo. No hablaba de ser fuerte o débil. Mostraba dónde había subidas. Dónde había curvas. Dónde había caminos más tranquilos.

El búho volvió a decir:

—**Un mapa no te define. Te orienta.**

Los animales entendieron algo importante: el mapa no cambiaba quiénes eran. Solo ayudaba a saber **qué necesitaban** y **qué camino les ayudaba más**. Y eso era suficiente.







# El cuento que seguimos escribiendo juntos



Este cuento no empieza igual para todos. A veces empieza en la mañana, cuando el sol apenas entra por la ventana. Otras veces empieza cuando el día ya está cansado. A veces empieza con ganas. A veces con preguntas. Este cuento habla de **cómo funcionas tú**. Hay cosas que te salen fácil y cosas que cuestan más. Hay momentos en los que necesitas ayuda y otros en los que **prefieres estar solo**. Aquí no hay respuestas correctas. No hay prisa. **Este cuento se escribe poco a poco**. No dice quién eres. Dice cómo te vamos entendiendo. Y no se termina nunca, porque tú sigues creciendo.

**Hoy puede empezar así:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Escribe cómo empieza tu día o dibuja lo primero que recuerdas.)*

**Algo que se me da fácil:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Puede ser algo en la escuela, en casa o jugando.)*

**Algo que me cuesta un poco:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Algo que todavía estoy aprendiendo.)*

**Hoy me sentí así:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Puedes escribir una palabra, hacer una cara o un dibujo.)*

**Cosas que me hacen sentir bien:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Personas, lugares, juegos o momentos.)*

**Cosas que me cansan o me llenan mucho:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Ruido, tareas, cambios, muchas personas, lo que tú sientas.)*

**Cuando algo se vuelve difícil, me ayuda:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Puede ser respirar, moverte, hablar con alguien, estar solo un momento.)*

**Algo nuevo que aprendí:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Algo pequeño también cuenta.)*

**Algo que me gustó hoy:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Un detalle, no tiene que ser algo grande.)*

**Algo que todavía no entiendo:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Está bien no entender algo todavía.)*

**Hoy prefiero:**

☐ Dibujar

☐ Escribir

☐ No hacer nada

☐ Que me lean

**Algo importante sobre mí:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
*(Una cualidad, algo que te gusta de ti o algo que quieres que los demás sepan.)*