

Diario de emociones y latidos

Edad: 12 a 14 años



Materiales

- ✓ Hoja impresa tipo diario
- ✓ Esfero o lápiz
- ✓ Tiempo contigo mismo

¿Cómo funciona?

En esta actividad podrás reflexionar sobre cómo tus emociones afectan tu corazón.
Completa frases como:

"Mi corazón se agita cuando..."

"Lo que más lo calma es..."

"Una forma de cuidarlo es..."

