



La mochila invisible

Marta sentía que llevaba encima una mochila muy pesada cada mañana antes de ir al colegio. No era real, pero así se sentía cuando pensaba en los exámenes. Su mamá le enseñó a sacar de esa mochila los pensamientos negativos y guardarlos en un cuaderno. Cuando los escribía, la mochila se volvía más ligera.





El monstruo de los “¿y si...?”

A Diego le aparecía un monstruo en la cabeza que siempre le decía: “¿Y si te sale mal? ¿Y si se ríen de ti? ¿Y si te equivocas?”. Al principio, Diego le hacía caso. Pero un día decidió dibujarlo en un papel y ponerle un sombrero gracioso. Así, cada vez que lo escuchaba, recordaba que ese monstruo podía ser divertido y no tan poderoso.





La tormenta y el paraguas

A veces, en la cabeza de Sofía llegaban pensamientos como una tormenta con truenos y relámpagos. Pero ella aprendió que podía sacar un paraguas especial: hablar con su abuela.

Cada vez que lo hacía, la tormenta se calmaba. Descubrió que compartir lo que siente hace que la lluvia dure menos.





El escondite del miedo

Iván sentía un nudo en la tripa cada vez que tenía que dormir solo. Una noche, su padre le enseñó un truco: imaginar que el miedo jugaba al escondite y que él, con su linterna, lo buscaba.

Cada vez que encontraba al miedo, lo saludaba y le decía: "¡Ya sé que estás ahí, pero ahora me toca descansar!". Poco a poco, el miedo se fue escondiendo menos.

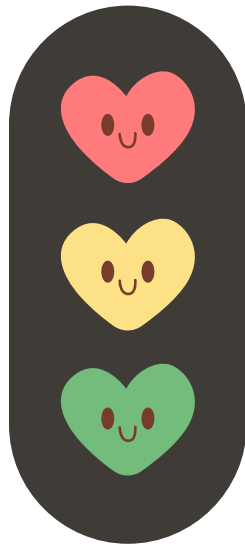




El tambor del corazón

Lucas notaba que su corazón iba como un tambor cuando la maestra le pedía leer en voz alta. Sentía que todos lo miraban y se ponía muy nervioso. Un día, la profesora le enseñó a respirar como si inflara un globo: inhalar por la nariz y soplar despacito. Descubrió que cuando lo hacía tres veces, su corazón se calmaba.

Ahora, cada vez que lee, se imagina que llena el aula de globos de colores.



El semáforo de Ana

Ana se ponía muy nerviosa cuando jugaba en los partidos de baloncesto. Su entrenador le enseñó a imaginar un semáforo:

- Rojo: paro y respiro.
- Amarillo: pienso qué hacer.
- Verde: sigo jugando.

Gracias a su semáforo, aprendió a frenar su ansiedad antes de lanzar a canasta.

Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©copyright

SÍGUENOS



[@adeiyp](#)



[Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>

Créditos

