BAHALI

CUADERNO PARA NIÑOS

Mi cuerpo y mi mente en calma

Maneras fáciles de encontrar la calma



Porque toda mente merece paz.

Para niños de 5 a 10 años · bahali.org

¡Hola!

¡Te damos la bienvenida!

¡Este libro es solo para ti! Adentro hay maneras fáciles de ayudar a tu cuerpo y a tu mente a sentirse en calma. **Todas las emociones están bien.**



Cómo usar este libro

Elige cualquier página.
En el orden que quieras.

Señala, dibuja, habla o escribe.
Un adulto te puede ayudar.

Salta la herramienta que quieras.
Puedes probar otra.

No hay respuestas incorrectas.
Todas las emociones están bien.

Para los adultos: Elija una página a la vez y practíquenla juntos en un día tranquilo. Es posible que los niños más pequeños necesiten ayuda con las páginas de pensamientos, emociones y planificación. Pueden leer, conversar, dibujar o escribir juntos. La guía para padres *Mi cuerpo y mi mente en calma* explica cada herramienta y qué decir.

Contenido

¿Qué hay adentro?

Busca una página que vaya con cómo te sientes hoy. El número te dice a qué página ir.

MI CUERPO

Herramientas para calmar mi cuerpo — 3

Abrazo de mariposa, Globo en la barriga, Sigue la respiración, Caparazón de tortuga, Mecerse de lado a lado, ¡Sacúdelo!

MIS PENSAMIENTOS

Pensamientos para calmar mi mente — 9

Pensamientos que ayudan, mi nube de preocupación, mi pensamiento tranquilo, lo que puedo controlar

MIS EMOCIONES

Notar mis emociones — 13

Mis emociones hoy, pistas del cuerpo, nombrar emociones, mi plan, mi termómetro, adultos de confianza, cambios grandes

AQUÍ Y AHORA

Notar el mundo a mi alrededor — 20

5-4-3-2-1 con los sentidos, Observar la naturaleza, Camino de calma

PARA GUARDAR Y USAR

Mi plan de calma y tarjetas — 23

Mi plan de calma, tarjetas de emociones, tarjeta de frases que ayudan

Mi cuerpo

Abrazo de mariposa

Un abrazo suave que puedes darte cuando sientes tristeza, preocupación o agobio.



1. Cruza los brazos sobre el pecho, como alas de mariposa.
2. Pon las manos sobre los hombros.
3. Inhala despacio.
4. Al exhalar, da golpecitos suaves en un hombro y luego en el otro. Toc... toc... toc...

Prueba de 3 a 5 respiraciones y golpecitos suaves. Para cuando quieras.

Otra manera: Da golpecitos en una rodilla y luego en la otra.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma | igual | no sé | Quiero probar otra cosa

Mi cuerpo

Respiración del globo en la barriga

La respiración del globo en la barriga ayuda a tu cuerpo a ir más despacio. ¡Tu barriga se llena como un globo suave!



1. Siéntate o acuéstate. Pon las manos en la barriga.
2. Inhala despacio por la nariz. Siente cómo se llena el globo de tu barriga.
3. Exhala despacio por la boca. Siente cómo baja el globo de tu barriga.

Prueba de 3 a 5 respiraciones suaves. Para cuando quieras.

Otra manera: Pon un peluche sobre tu barriga y míralo subir y bajar.

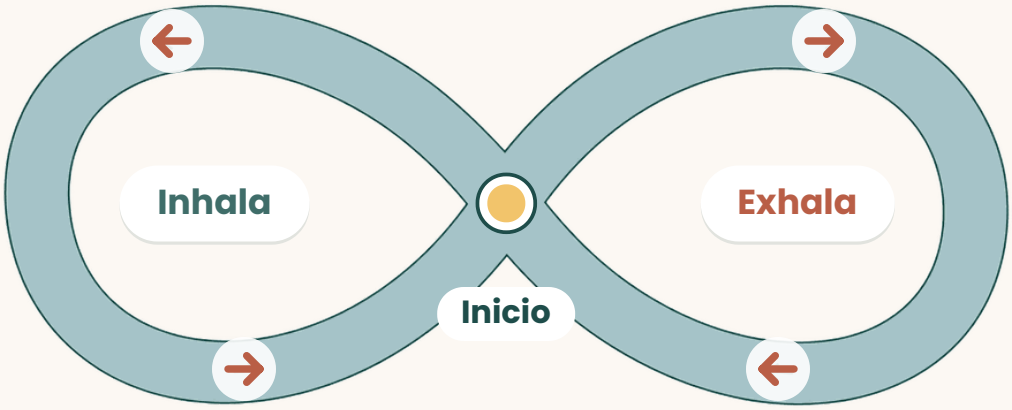
¿Cómo me siento ahora? Encierra una.

- más calma
- igual
- no sé
- Quiero probar otra cosa

Mi cuerpo

Sigue la respiración

Empieza en el punto amarillo. Sigue el camino despacio con el dedo. Inhala mientras recorres un lazo y exhala mientras recorres el otro.



Prueba de 3 a 5 vueltas. Para cuando quieras.

Otra manera: Solo sigue el camino despacio, sin pensar en tu respiración.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma | igual | no sé | Quiero probar otra cosa

Mi cuerpo

Caparazón de tortuga

El caparazón de tortuga te da un momento tranquilo y acogedor cuando sientes enojo, preocupación o agobio.



1. Siéntate en un lugar cómodo e imagina que eres una tortuga.
2. Encógete, como si descansaras dentro de tu caparazón. Abraza tus rodillas o una almohada.
3. Respira despacio unas cuantas veces dentro de tu caparazón.
4. Cuando quieras, sal despacio.

Prueba de 3 a 5 respiraciones suaves. Para cuando quieras.

Otra manera: Siéntate en un lugar acogedor y abraza algo suave.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



Mi cuerpo

Mecerse de lado a lado

Mecerte suavemente, como un bote en agua tranquila, puede ayudar a que tu cuerpo se calme.



1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Inclínate despacio hacia un lado al inhalar.
3. Inclínate despacio hacia el otro lado al exhalar.

Prueba a mecerte de 3 a 5 veces. Para cuando quieras.

Otra manera: Sin moverte de tu sitio, balancea los brazos suavemente o solo respira despacio.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma | igual | no sé | Quiero probar otra cosa

Mi cuerpo

¡Sacúdelo!

¡Sacúdelo! ayuda a tu cuerpo a soltar la tensión y los nervios.



1. Ponte de pie e inhala despacio.
2. Exhala con un gran “¡fuuu!” y sacude las manos, los brazos y los hombros.
3. ¡Ahora sacude las piernas y los pies!
4. Detente, no te muevas y respira despacio una vez.

Prueba a sacudirte de 3 a 5 veces. Para cuando quieras.

Otra manera: Aprieta las manos en puños y luego suéltalas.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.

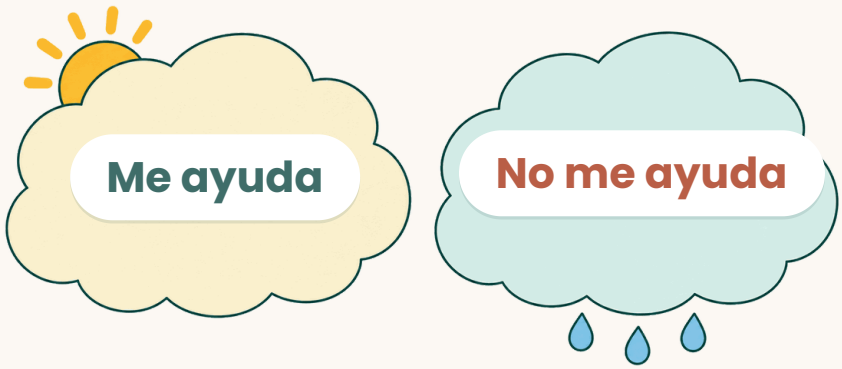


Mis pensamientos

Pensamientos que ayudan y que no ayudan

Los pensamientos son las palabras que nos decimos por dentro. Algunos pensamientos nos ayudan a dar un siguiente paso amable. Otros nos hacen sentir peor.

Traza una línea desde cada pensamiento hasta la nube que le corresponde.



"Estoy haciendo lo mejor que puedo."

"¡Esto me sale fatal!"

"Puedo pedir ayuda."

"¡Todo está arruinado!"

"Puedo intentarlo."

"Puedo dar un paso."

Un adulto te puede ayudar con esta página.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma



igual



no sé



Quiero probar otra cosa

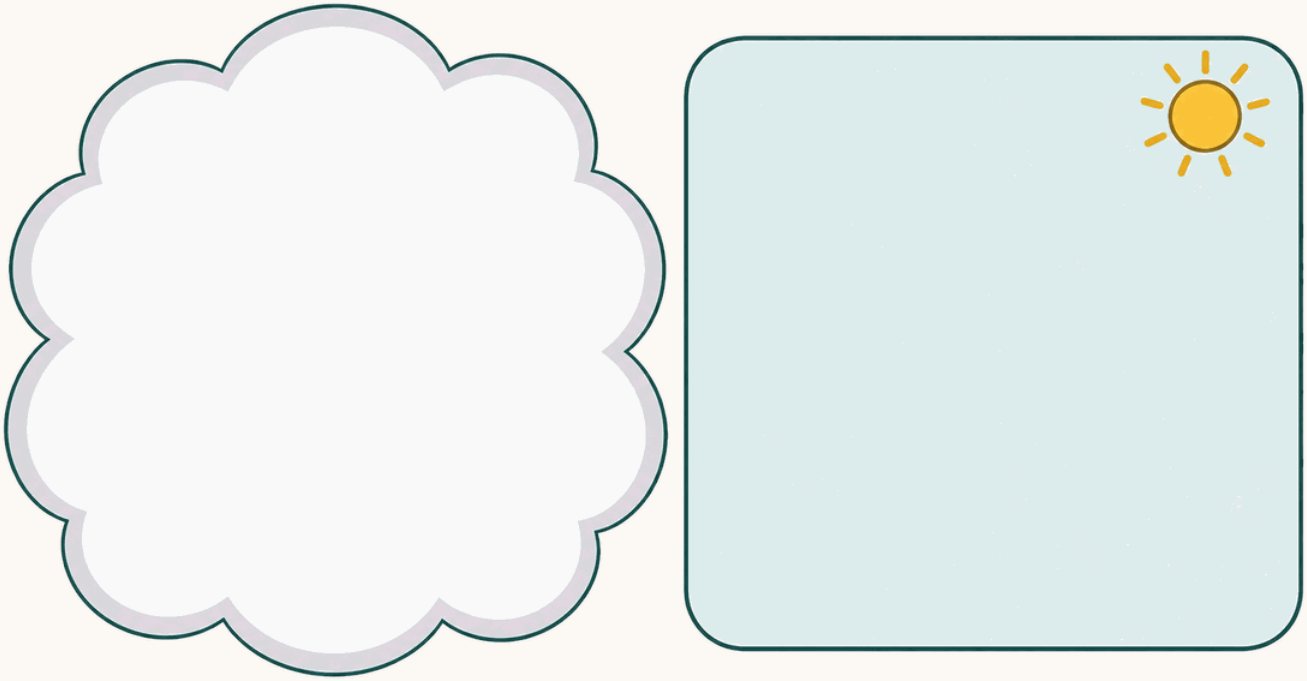
Mis pensamientos

Mi nube de preocupación y lo que me ayuda

Las preocupaciones pueden sentirse como nubes. Dibuja tu preocupación en la nube. Luego, en el cielo de al lado, dibuja algo que te pueda ayudar, como una persona, un lugar o una herramienta de calma.

Mi preocupación

Lo que me ayuda



Un adulto te puede ayudar con esta página.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma



igual



no sé

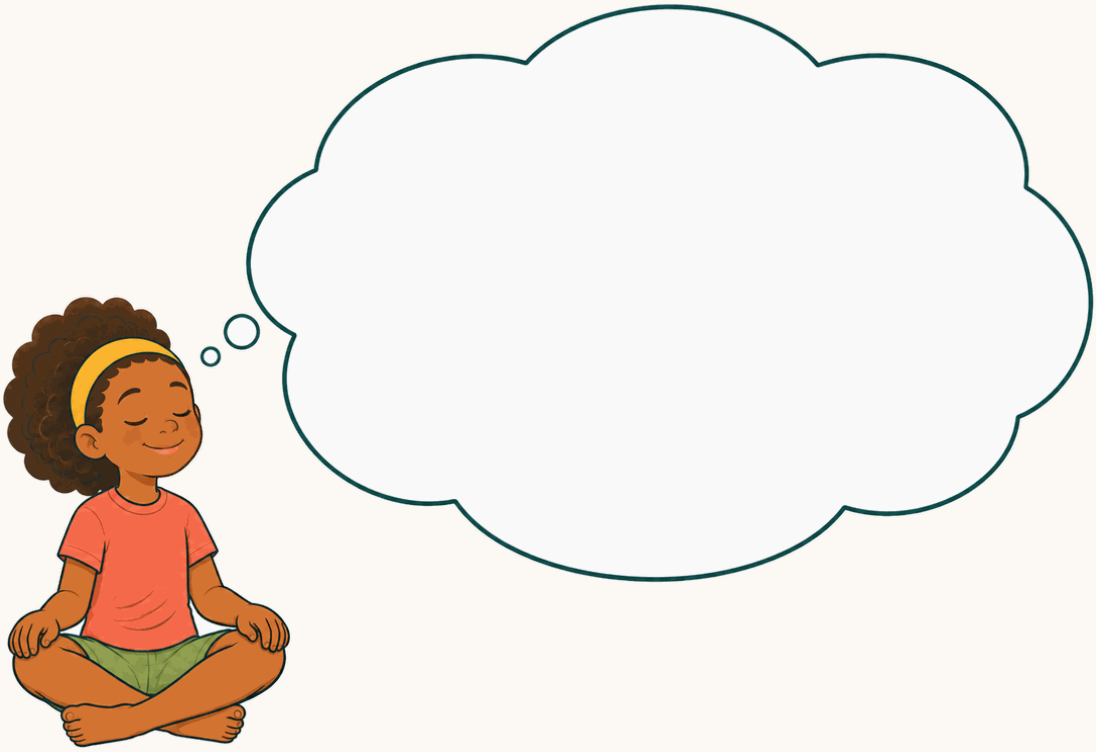


Quiero probar otra cosa

Mis pensamientos

Mi burbuja de pensamiento tranquilo

Un pensamiento tranquilo es algo amable y verdadero que te puedes decir, como *“Puedo tomarme mi tiempo”* o *“Puedo buscar a un adulto de confianza.”* Escribe o dibuja tu propio pensamiento tranquilo en la burbuja. También puedes usar palabras de casa.



Un adulto te puede ayudar con esta página.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma



igual



no sé



Quiero probar otra cosa

Mis pensamientos

Lo que puedo controlar

Algunas cosas dependen de nosotros y otras no. Dibuja o escribe en los espacios de abajo.





Lo que puedo controlar

cómo respiro, pedir ayuda, lo que digo, lo que hago después

Lo que no puedo controlar

el tiempo, lo que hacen otras personas, los problemas de los adultos

Un adulto te puede ayudar con esta página.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma



igual



no sé



Quiero probar otra cosa

Mis emociones

Mis emociones hoy



¡Revisa cómo estás! Dibuja cómo te sientes hoy. Luego llena los recuadros, o cuéntaselo a un adulto y deja que escriba por ti.

Dibújate aquí

Me siento...

porque...

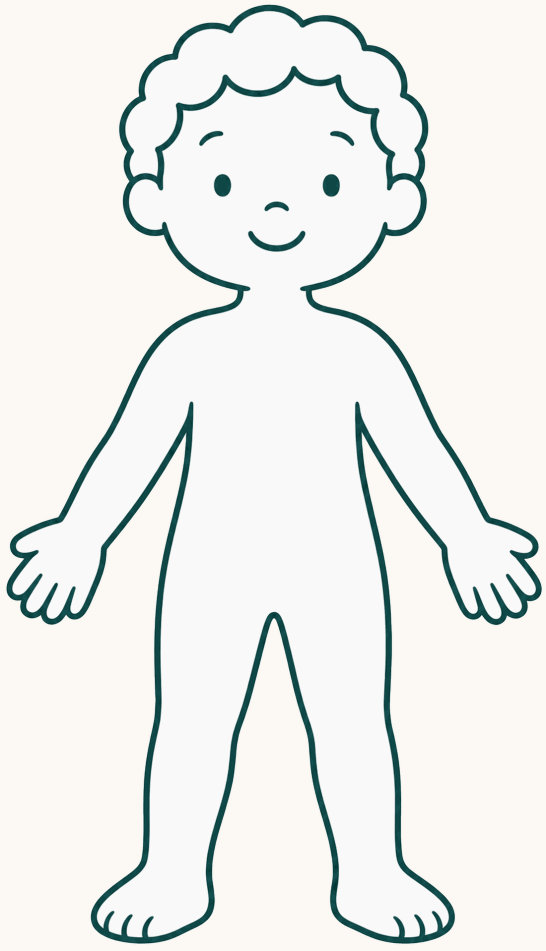
Lo que necesito ahora:

También siento:

Mis emociones

Mapa de pistas del cuerpo

Nuestro cuerpo nos da pistas sobre nuestras emociones. Colorea los lugares de tu cuerpo donde sientes emociones.



Usa los colores que quieras. No hay manera incorrecta.

Otra manera: Señala los lugares y un adulto los puede colorear.

Ideas de pistas: barriga apretada, corazón acelerado, cachetes calientes, puños apretados, piernas temblorosas, hombros pesados

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma | igual | no sé | Quiero probar otra cosa

Mis emociones

Nómbralo para calmarlo

Ponerle nombre a una emoción puede ayudarte a manejarla. ¿Qué siente tu cuerpo? ¿Qué te dice tu mente? Dibuja o escribe tu emoción en el corazón y tu pensamiento en la nube.



¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma | igual | no sé | Quiero probar otra cosa

Mis emociones



Cuando me siento… puedo

¡Haz un plan para las emociones fuertes! Escribe o dibuja una emoción. Luego escribe o dibuja algo que puedes hacer.

Ejemplo: Cuando siento *preocupación*, puedo hacer la *Respiración del globo en la barriga*.

Cuando me siento…	→	Puedo…

Cuando me siento…	→	Puedo…

Cuando me siento…	→	Puedo…

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma



igual



no sé



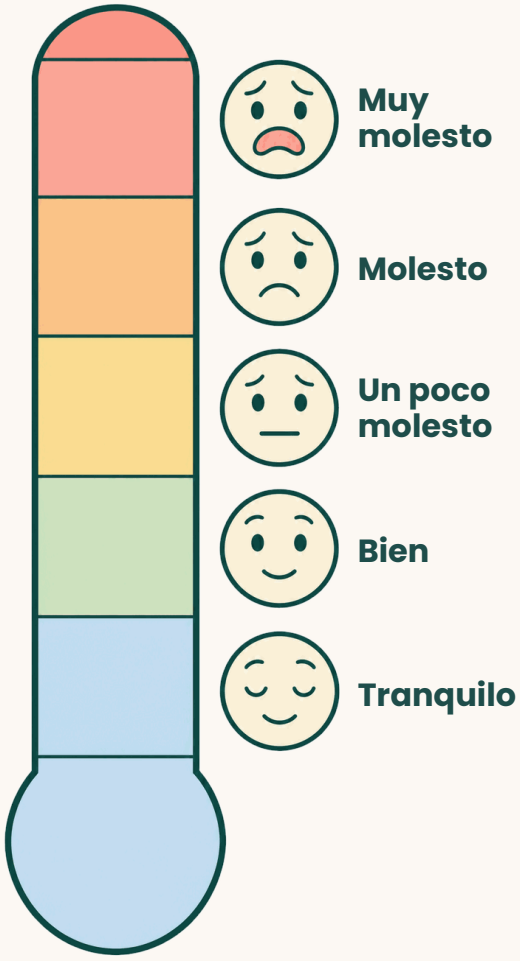
Quiero probar otra cosa

Mis emociones

Mi termómetro de emociones

Dibuja o escribe cómo te sientes. **Encierra la cara que va contigo. Luego colorea o marca esa franja del termómetro.**

Mi emoción



Mi emoción está en: .....

Mis emociones

Mis adultos de confianza

Los adultos de confianza son personas en quienes confías y que te pueden ayudar cuando te sientes mal o no estás a salvo. Pídele a un adulto de confianza que te ayude a elegirlos.



Nombre	**Teléfono** (para niños mayores)
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Por ejemplo: tu mamá, tu papá o quien te cuida, una abuela o un abuelo, una tía o un tío, un maestro, un consejero de la escuela, un entrenador.

Recuerda: Si alguna vez no te sientes a salvo, díselo enseguida a un adulto de confianza. Si la primera persona no puede ayudarte, díselo a otro adulto de confianza. Es bueno hablar con tus amigos, pero cuando no te sientas a salvo, siempre díselo a un adulto.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma



igual



no sé



Quiero probar otra cosa

Mis emociones

Cuando cambian cosas grandes

A veces pasan cosas grandes que no esperamos, como mudarnos a una casa nueva, la llegada de un bebé, que alguien que queremos se vaya lejos, una tormenta o un cambio en la escuela. Los cambios grandes pueden traer emociones fuertes, y eso está bien.



Algo que cambió: .....

Cómo me siento con eso: .....

Algo que sigue igual: .....

Un adulto con quien puedo hablar: .....

Algo que me ayuda: .....

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma



igual



no sé



Quiero probar otra cosa

Aquí y ahora

5-4-3-2-1 con los sentidos

Tus sentidos pueden ayudar a tu mente a volver al aquí y ahora. Ve despacio.



5 cosas que puedo ver

.....



4 cosas que puedo tocar

.....



3 cosas que puedo oír

.....



2 cosas que puedo oler

.....



1 cosa que puedo saborear

.....

Tómate tu tiempo. Para cuando quieras.

Otra manera: Si ahora no puedes oler ni saborear nada, nombra un olor o un sabor que te guste, o salta esos pasos.

¿Cómo me siento ahora? Encierra una.



más calma



igual



no sé



Quiero probar otra cosa

Aquí y ahora

Observar la naturaleza

Sal afuera, mira por una ventana o piensa en tu lugar favorito al aire libre. Fíjate en el mar, la brisa, los pájaros que cantan, un árbol de mango, las flores o las nubes que pasan por el cielo. Dibújalo, escríbelo o cuéntaselo a alguien.



Veo...

Oigo...

Siento...

Huelo...

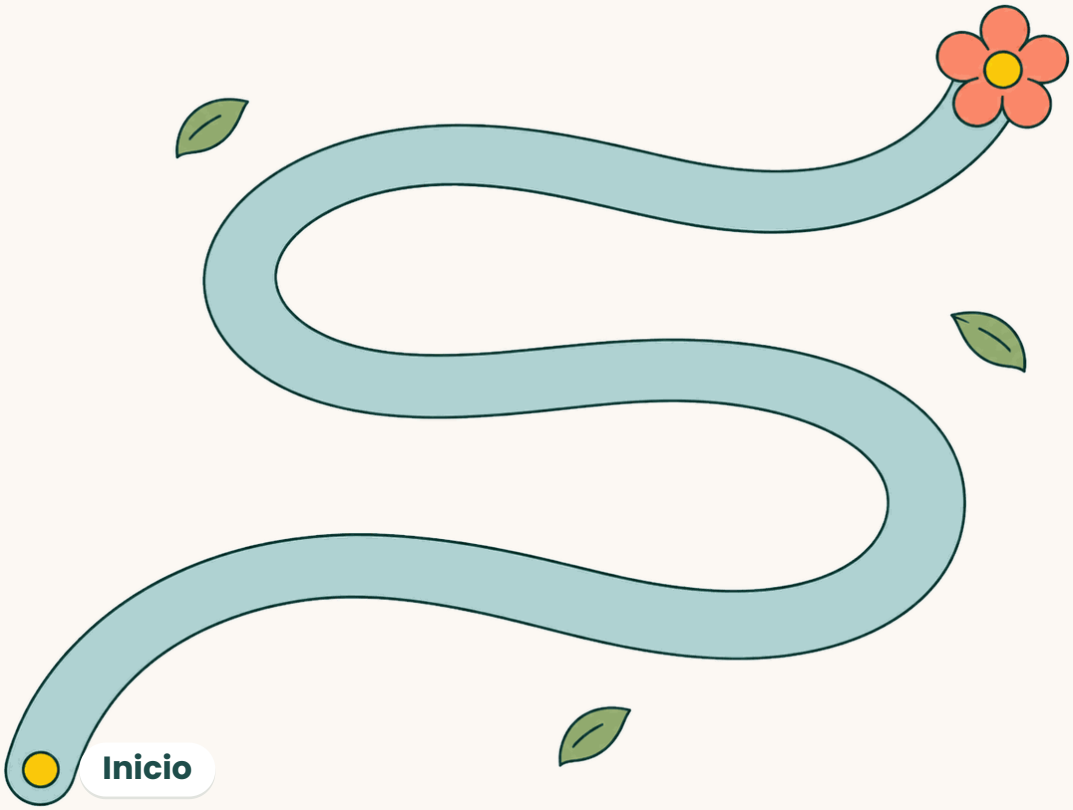
¿Cómo me siento ahora? Encierra una.

- más calma
- igual
- no sé
- Quiero probar otra cosa

Aquí y ahora

Camino de calma

Empieza en el punto amarillo y sigue el camino hasta la flor. Recórrelo despacio con el dedo o con un crayón. Si quieres, puedes respirar despacio mientras avanzas.



¿Cómo me siento ahora? Encierra una.

- más calma
- igual
- no sé
- Quiero probar otra cosa

Para guardar y usar

Mi plan de calma

Elige las herramientas que te ayudan. Haz tu plan con un adulto y guárdalo en un lugar donde lo puedas ver, como en la nevera.



Mi herramienta favorita para el cuerpo:

Mi pensamiento tranquilo:

Mis adultos de confianza:

Cuando me siento _____, puedo:

Si mi primera herramienta no me ayuda, puedo probar:

Una canción, una palabra o un dicho de casa que me ayuda:

Eres fuerte, estás creciendo y estás aprendiendo lo que te ayuda.

Para guardar y usar

Mis tarjetas de emociones

Estas tarjetas te ayudan a notar y nombrar cómo te sientes. Todas las emociones están bien.

1. Señala una tarjeta para mostrar cómo te sientes.
2. Si quieres, cuéntale a alguien sobre tu emoción.
3. Elige una herramienta para calmarte, si quieres.
4. Dibuja tus propias tarjetas para emociones que no están aquí.



Alegría



Preocupación



Calma

Para los adultos: Imprima las dos páginas siguientes por un solo lado y luego recorte las tarjetas. O imprímalas gratis desde bahali.org para que el libro quede completo.

✂ RECORTA POR LAS LÍNEAS PUNTEADAS



Alegría



Tristeza



Enojo



Miedo



Calma



Entusiasmo



Frustración



Preocupación



Orgullo

✂ RECORTA POR LAS LÍNEAS PUNTEADAS



Soledad



Amor



Cansancio

Mi propia emoción:

.....

Mi propia emoción:

.....

Mi propia emoción:

.....

Para guardar y usar

Mis frases que ayudan

Las frases que ayudan son palabras amables y verdaderas que te puedes decir cuando las emociones se ponen grandes. Elige las que más te ayuden o escribe las tuyas. También puedes usar palabras de casa.

Mis frases que ayudan

"Puedo tomarme mi tiempo."

"Puedo respirar despacio."

"Puedo buscar a un adulto de confianza."

"Puedo pedir ayuda."

"Las emociones pueden cambiar."

"Puedo dar un paso."

Mis propias palabras que ayudan









Para los adultos: Imprima esta página por un solo lado y luego recorte las tarjetas por las líneas punteadas. O imprímalas gratis desde bahali.org.

Adiós por ahora

¡Lo lograste!

Sigue usando las herramientas que te ayudan. Tus emociones importan, y siempre hay alguien que te puede ayudar.



Visita **Kidz Corner** en **bahali.org** para más actividades de calma.

Porque toda mente merece paz.

BAHALI

Mi cuerpo y mi mente en calma

CUADERNO DE ACTIVIDADES

Maneras sencillas y divertidas para que los niños noten sus emociones, prueben herramientas para calmarse y descubran lo que les ayuda.

Para niños de 5 a 10 años. Los niños más pequeños pueden hacer las páginas con un adulto.
Úselo junto con *Mi cuerpo y mi mente en calma: Guía para padres*.

Porque toda mente merece paz.

bahali.org

© 2026 Bahali Inc. · Bahali Press. Escrito por **Marsha Smith, PsyD, LCSW**.
Descarga y distribución gratuitas. Las familias, escuelas, clínicas y organizaciones comunitarias pueden imprimir el cuaderno o páginas sueltas para uso en el hogar, educativo y profesional. Los niños pueden escribir, colorear y recortar las páginas. Por favor, no venda copias, no cobre por ellas ni modifique el cuaderno para compartir versiones alteradas. Para traducciones o adaptaciones, escriba a info@bahali.org.
Este cuaderno apoya el bienestar emocional y no sustituye la atención de un profesional calificado.