

Mi lugar de paz

LIBRO DE ACTIVIDADES

Escrito por Natalie Nordlund

Traducido por Amanda Stewart

Psicóloga y consultora bilingüe Marisol Escobedo Carvajal, PsyD



Este libro pertenece a:

NOMBRE:

FECHA:

¡IMAGINANDO MI LUGAR DE PAZ

Imagina y visualiza tu lugar de paz.

¿Qué experimentas en cada uno de tus cinco sentidos?



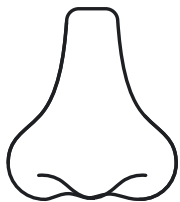
¿Qué
VES?



¿Qué
ESCUCHAS?



¿Qué
SIENTES?



¿Qué
HUELES?



¿Qué
SABOREAS?

NOMBRE:

FECHA:

¿DÓNDE ESTÁ MÍ LUGAR DE PAZ?

Después de haber imaginado tu lugar de paz, **dibuja una imagen de tu lugar de paz debajo.**



NOMBRE:

FECHA:

NOTANDO MIS EMOCIONES EN MÍ CUERPO

Para saber cuándo podríamos necesitar imaginar nuestro lugar de paz, debemos identificar cuándo estamos sintiendo emociones incómodas. ¡Nuestro cuerpo puede ayudarnos a notarlo!

Elige y encierra en un círculo una emoción incómoda de la lista que hayas sentido recientemente.

¿Dónde sentiste esa emoción en tu cuerpo?
Colorea las zonas donde sentiste esa emoción en el dibujo del cuerpo abajo.

ALGUNAS EMOCIONES QUE PUEDEN RESULTAR INCÓMODAS:

enojado

triste

miedoso

molesto

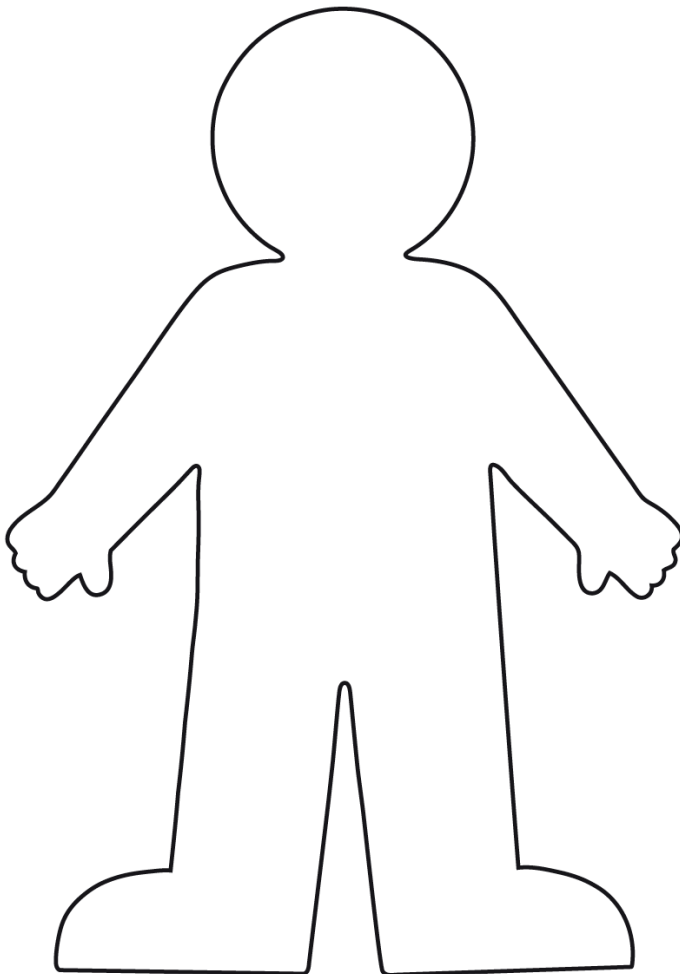
ansioso

avergonzado

solito

frustrado

preocupado



Cada persona siente las emociones a su manera, así que los lugares donde tú coloreaas pueden ser diferentes de los demás. ¡No hay una forma correcta ni incorrecta de sentir!

NOMBRE:

FECHA:

IDENTIFICAR SITUACIONES QUE PUEDEN PROVOCAR EMOCIONES INCÓMODAS PARA MÍ

A menudo hay situaciones que pueden hacernos sentir incómodos. Estas situaciones varían según la persona, y pueden cambiar a lo largo de la vida.

¿En qué situaciones crees que podrías sentir unos sentimientos incómodos? Escríbelas abajo.



Recuerda que es NORMAL y ACEPTABLE tener sentimientos incómodos. Sin embargo, imaginar nuestros lugares de paz es una estrategia de atención plena que podemos usar para ayudarnos a afrontar estos sentimientos incómodos.

NOMBRE:

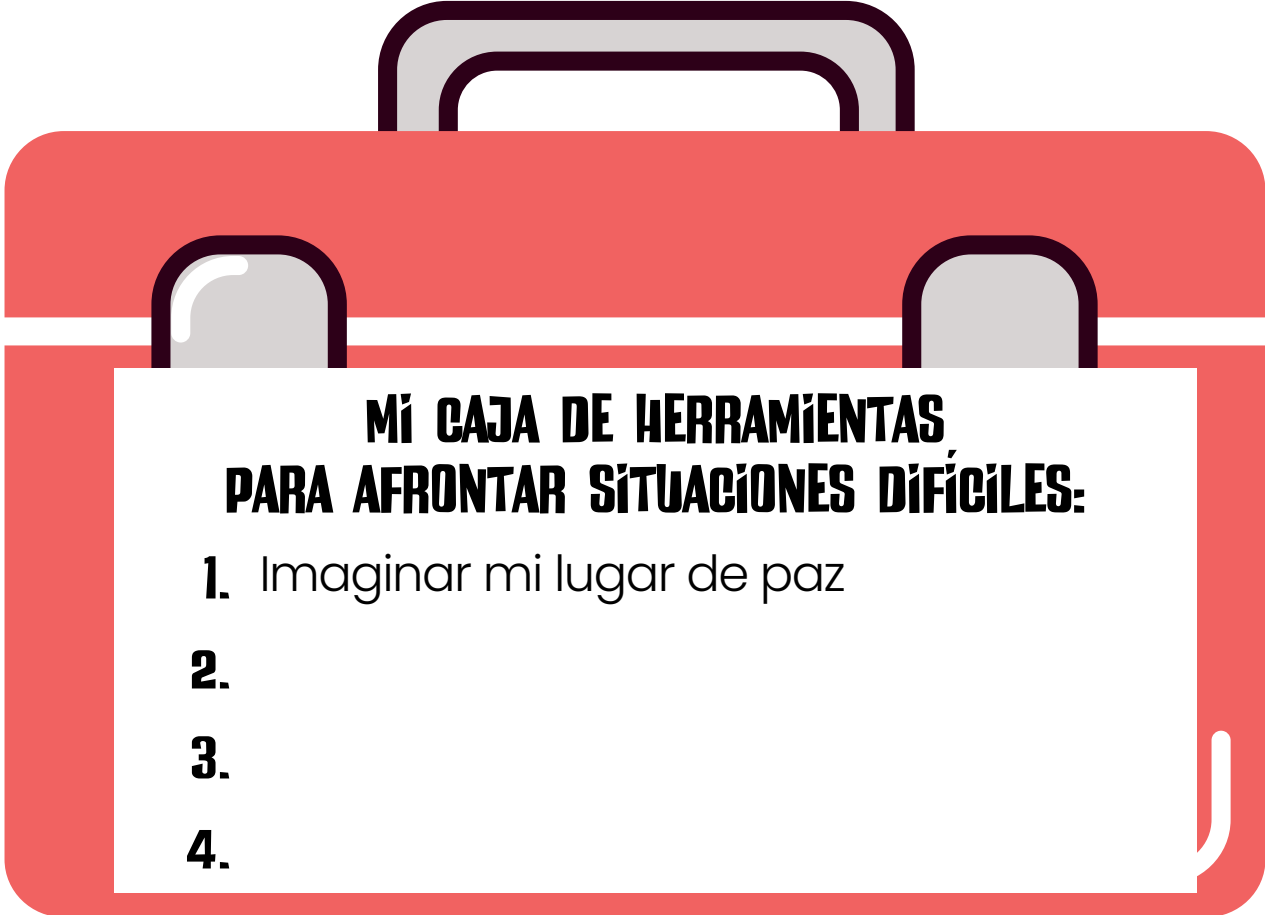
FECHA:

MÍ CAJA DE HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES

Acabas de añadir una estrategia para calmarte a tu caja de herramientas para afrontar situaciones difíciles y los sentimientos incómodos: ¡imaginar tu lugar de paz!

Sin embargo, es importante que tengamos una variedad de estrategias seguras y saludables que podamos utilizar cuando sea necesario. Estas herramientas pueden ser diferentes según la persona. Por ejemplo, mientras que una persona prefiere hacer ejercicio, otra persona podría afrontar mejor creando arte, y aún otra prefiere pasar tiempo con su familia.

Escribe tres de tus estrategias abajo para TU caja de herramientas para afrontar situaciones difíciles:



MÍ CAJA DE HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR SITUACIONES DIFÍCILES:

1. Imaginar mi lugar de paz
- 2.
- 3.
- 4.

NOMBRE:

FECHA:

PEDIR AYUDA

Puede haber situaciones en las que utilizar estrategias para afrontar situaciones difíciles no sea suficiente, y necesites hablar con una “persona segura”/adulto/a de confianza o pedirle ayuda.

Discuta las situaciones por las cuales esto podría ser necesario, por ejemplo cuando no te sientes seguro/a, si alguien te está maltratando o si te falta el respeto, o si estabas sintiendo unos sentimientos incómodos por un rato y no parece que mucho ayude.

Piensa en las personas con las que te sientes seguro/a, o en los adultos de confianza con los que podrías hablar de cómo te sientes si necesitas ayuda. **Escribe quiénes son estas personas.**

MIS “PERSONAS SEGURAS”/ ADULTOS DE CONFIANZA:

A large, empty rectangular box with a thick green border, designed for the user to write the names of their trusted adults or 'safe people'.

RESPIRA PROFUNDO...

Mi mente es **hermosa** y **poderosa**.

Es **aceptable sentir** lo que siento.

Es **aceptable pedir ayuda**.

**Elijo amarme
cuidando mi mente.**

Mi mente es **hermosa** y **poderosa**.



THANK YOU!

Thank you for downloading this resource and for your commitment and dedication to supporting children's social-emotional development and well-being.

With Gratitude,
Natalie

INSTRUCTIONS

This resource is best printed double-sided. After reading aloud the children's picture book *My Peaceful Place*, written by Natalie Nordlund and illustrated by Paige Rule, walk through and discuss the activities within this activity book with your children/students as they complete them. Activities coincide with the book as well as the activities and discussion questions presented in the back of the book. Resources can be easily adapted or accommodated for children who have difficulties with reading or writing skills.

Visit Connect With Media's website (www.connectwithmedia.com) to see where you can purchase your copy of *My Peaceful Place* and view a read-aloud video by the author.

TERMS OF USE

Copyright © 2021, 2026 Natalie Nordlund
All rights reserved.

This resource is provided free of charge for personal and classroom use. It may not be sold, redistributed, shared, or uploaded in any form without permission.

Published and distributed by Connect With Media, LLC

FONTS AND CLIPART

This resource was designed using Canva. Fonts include Poppins (open-source font) and Just Fontine (used under a valid license). Graphics and clipart are from Canva's library and are used in accordance with Canva's content license.



¡GRACÍAS!

Gracias por descargar este recurso y por su compromiso y dedicación para apoyar el desarrollo socioemocional y el bienestar de los niños.

Con gratitud,
Natalie

INSTRUCCIONES

Se recomienda imprimir este recurso a doble cara. Después de leer en voz alta el libro ilustrado infantil <<Mi lugar de paz>>, escrito por Natalie Nordlund (traducción al español: Amanda Stewart; consultora y psicóloga bilingüe: Marisol Escobedo Carvajal, PsyD) e ilustrado por Paige Rule, discuta con sus niños/estudiantes las actividades de este cuaderno mientras las completan. Las actividades conectan con el libro y con las actividades y preguntas que aparecen al final del libro. Los recursos pueden adaptarse o modificarse fácilmente para niños con dificultades de lectura o escritura.

Visite el sitio web de Connect With Media (www.connectwithmedia.com) para saber dónde podría comprar su copia de <<Mi lugar de paz>> / *My Peaceful Place*.

CONDICIONES DE USO

Derechos de la autora © 2021, 2026 Natalie Nordlund
Traducción del libro y las actividades al español © 2026 Natalie Nordlund
Todos los derechos reservados.

Este recurso se ofrece de forma gratuita para su uso en el salón de clases. No puede venderse, redistribuirse, compartirse ni publicarse en ninguna forma sin autorización previa.

Traducción al español: Amanda Stewart
Consultora y psicóloga bilingüe: Marisol Escobedo Carvajal, PsyD
Publicado y distribuido por Connect With Media, LLC

TIPOGRAFÍAS E IMÁGENES PREDISEÑADAS

Este recurso se diseñó utilizando Canva. Las tipografías incluyen Poppins (fuente de código abierto) y Just Fontime (utilizada bajo una licencia válida). Los gráficos e imágenes prediseñadas provienen de la biblioteca de Canva y se utilizan de conformidad con la licencia de contenido de Canva.