

DIARIO

de emociones y acciones

ILU ILUS LAB 

ESTE DIARIO PERTENECE A:

FECHA:



HAZ UN DIBUJO BONITO SOBRE ESTOS DÍAS
QUE ESTÁS EN CASA...



HAZ UN DIBUJO DIVERTIDO
DE LO QUE HARÁS EN VERANO...



¿Cómo te lo imaginas?... utiliza colores, haz un collage,
lo que más te apetezca.



APUNTA TUS PREOCUPACIONES:

© www.iluilius.com

BUSCA UNA SOLUCIÓN PARA COMPENSARLAS

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal red lines.



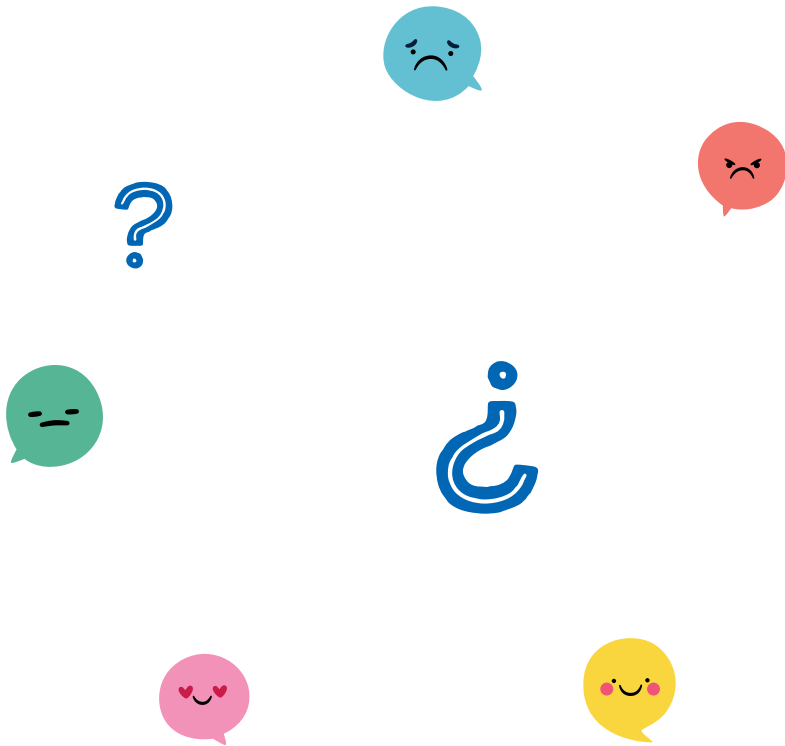
ESCRIBE LO QUE AÑORAS:

INDICA LAS ACTIVIDADES QUE HAS REDESCUBIERTO,

¡Ya queda menos para poder hacerlo!



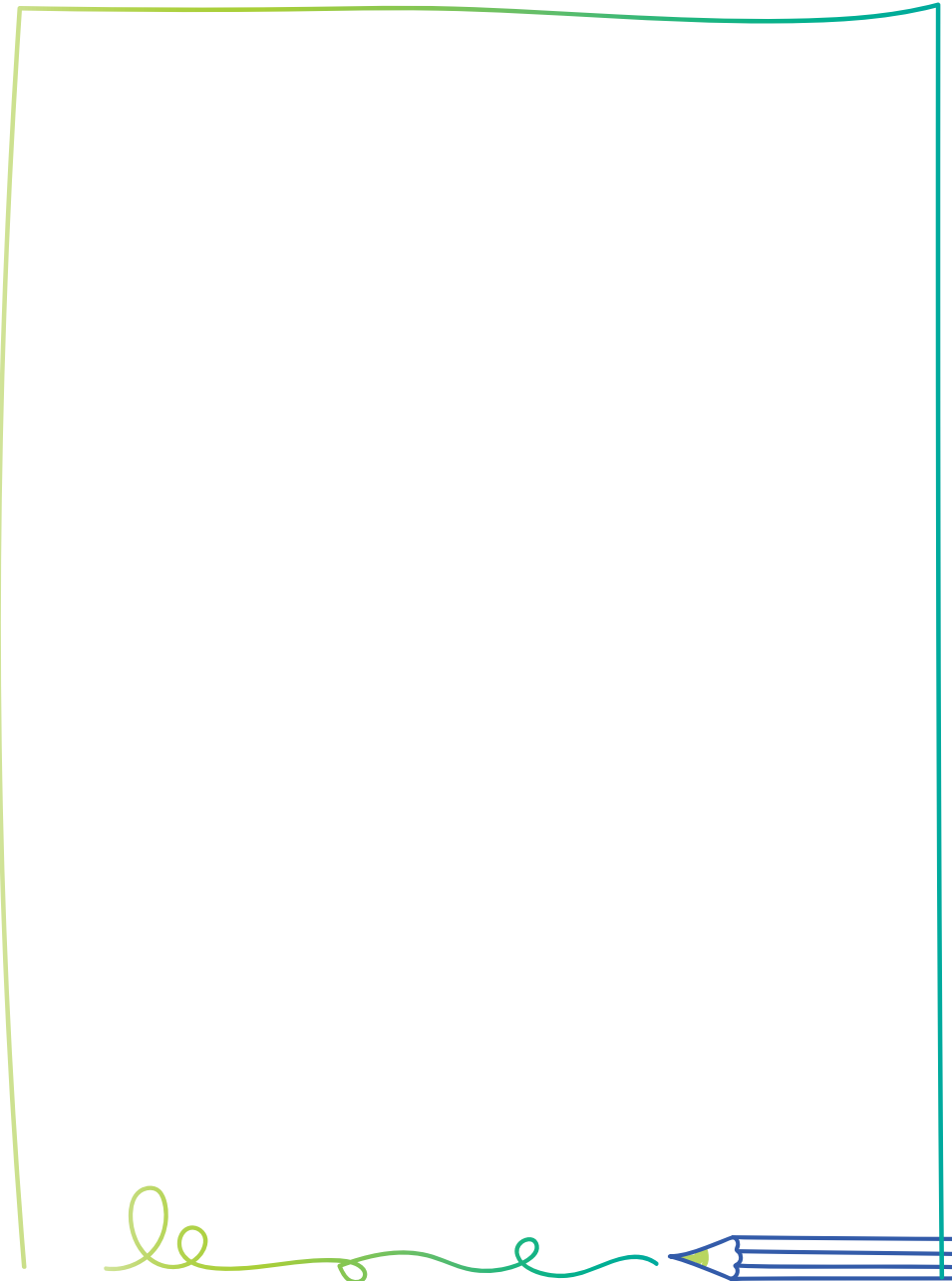
APUNTA LAS EMOCIONES QUE ESTÁS
SINTIENDO ESTOS DÍAS.



Alegría / diversión / ilusión / euforia
Miedo / vergüenza / inseguridad / asco / nerviosismo
Rabia / celos / frustración / envidia
Sorpresa
Tristeza / soledad / culpa / aburrimiento
Felicidad / tranquilidad / relajación
Amor / paciencia / solidaridad / interés / confianza



EXPLÍCALAS O REPRESENTALAS CON UN DIBUJO.



FRASES QUE SUBEN LOS ÁNIMOS...

TODO PARECE
IMPOSIBLE HASTA
QUE SE HACE

Nelson Mandela

COSAS QUE HEMOS APRENDIDO...



También puedes apuntar los nombres de libros y películas que has visto y te han gustado. Escribir las recetas que has cocinado o apuntar las manualidades nuevas que has hecho.

CD &
música
LIBROS
películas
CÓMICS
& **DVD**

DIBUJA AL SR. CORONAVIRUS...

¿Cómo te lo imaginas?...utiliza colores, haz un collage, lo que te apetezca.



© www.ilijus.com

ESCRÍBELE UNA CARTA...

¿Qué le dirías?



ESCRIBE ANÉCDOTAS Y MOMENTOS DIVERTIDOS
DE ESTOS DÍAS QUE TE HAGAN SONREÍR

Utiliza tantas páginas como necesites.

¡GRACIAS,
LO ESTÁIS
HACIENDO MUY BIEN!

INSTAGRAM: @iluilus_lab

www.iluilus.com

