



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 te apetezca



DESCRIBE LA SITUACIÓN ACTUAL:

APUNTA 10 COSAS POSITIVAS AL RESPECTO:



APUNTA TUS PREOCUPACIONES:

BUSCA UNA SOLUCIÓN PARA COMPENSARLAS



ESCRIBE LO QUE AÑORAS:

INDICA LAS ACTIVIDADES QUE HAS REDESCUBIERTO,



APUNTA LAS EMOCIONES QUE ESTÁS
SINTIENDO ESTOS DÍAS.

EXPLÍCALAS O REPRESENTALAS CON UN DIBUJO.

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



FRASES QUE SUBEN LOS ÁNIMOS...

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.



WISH LIST...

Lista de deseos de las cositas que quieres hacer cuando podamos salir de nuestras casas.

FRASES BONITAS PARA LAS PERSONAS CON LAS QUE CONVIVIMOS Y A LAS QUE AÑORAMOS...

Es bonito escribirlas y verbalizarlas.



DIBUJA AL SR. CORONAVIRUS...

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

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!



www.iluilus.com

INSTAGRAM: [@iluilus_lab](https://www.instagram.com/iluilus_lab)