

Los colores están en todas partes.

Nuestro estado de ánimo y nuestros cinco sentidos se ven afectados por los colores en cada hora de vigilia y también cuando estamos dormidos. Cuando dormimos también aparecen colores en nuestros sueños.

Los colores afectan nuestra energía. Podemos aprovechar y transformar esa energía para optimizar nuestro estado de ánimo y mentalidad en los va y vienes del día a día.

Leer más sobre WRAPPED IN COLORS, conoce nuestra misión y descubra los kits de cuentos meditativos en formato pdf o el libro aquí:

[www.wrappedincolors.com](http://www.wrappedincolors.com)  
Instagram: [wrapped\\_in\\_colors](https://www.instagram.com/wrapped_in_colors)

WRAPPED IN COLORS APP  
pronto en app-store



## EL DIARIO COLORES DE LA VIDA

Creado para que los niños promuevan su bienestar general conectando EMOCIONES con COLORES



Funded by  
the European Union

## DIARIO COLORES DE LA VIDA

El diario se basa en ayudar y apoyar a los niños a través de tareas guiadas para cuerpo y mente, movimiento, actividades creativas e inspiración para trabajar EMOCIONES y COLORES. Los cuentos meditativos para niños son visualizaciones guiadas basadas en colores que invitan a tomar conciencia de las emociones, aceptarlas y, a través de los colores, intentar regular diferentes emociones.

### PORQUE UN DIARIO?

Escribir un diario requiere concentración y ayuda al niño a permanecer presente mientras mantiene la perspectiva. Permite el desarrollo emocional y ayuda a regular las emociones.

Escribir un diario puede traer un mayor sentido de confianza e identidad propia. Puede beneficiar la salud emocional general y afectar positivamente el estado de ánimo, ya que las necesidades internas, los deseos y los sentimientos pueden expresarse y liberarse más fácil cuando se escriben sin que nadie más, o quizás solo un adulto, va a leerlo.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cada día encontramos desafíos en nuestras interacciones con otras personas que pueden desencadenar diferentes emociones difíciles de regular. El conocimiento de la regulación emocional puede permitir que los niños alcancen el equilibrio y sean resilientes consigo mismos y con los demás, lo que al mismo tiempo apoya el proceso de aprendizaje y el desarrollo general en la clase.

Nuestro material puede ayudar a los niños a aceptar y equilibrar las emociones agradables y desagradables.

Se puede utilizar el material para trabajar con los niños que las emociones no son estáticas sino que cambian constantemente y que no somos nuestras emociones.

Las emociones pueden enseñarnos mucho sobre nosotros mismos y, por lo tanto, son de gran valor.

Diario y Kits de Cuentos Meditativos están basados en 4 elementos:

## CUENTO MEDITATIVO

### ACTIVIDAD

### COMIDA

### NATURALEZA

se han creado para que los niños experimenten los colores utilizando sus cinco sentidos.

**VISUALIZAR** y **SENTIR** los colores a través de los cuentos meditativos,

**INTEGRAR** y **UTILIZAR** los colores a través de actividades,

**JUGAR** y **SABOREAR** los colores cocinando,

**OBSERVANDO** y **ESCUCHANDO** los colores en la naturaleza a través de fotos y videos.

Con el material de WRAPPED IN COLORS, queremos crear conciencia sobre el poder de los colores y cómo se pueden usar para aceptar y regular las emociones y estados de ánimo.

Queremos que nuestro material traiga armonía, alegría y buenas experiencias a los niños y los adultos.

Otros elementos de nuestro material para el bienestar emocional:

### AFIRMACIONES POSITIVAS

Una afirmación es, en principio, todo lo que dices y piensas sobre ti mismo y la situación en la que te encuentras.

Expresar afirmaciones positivas en voz alta es como pequeños mensajes amistosos de amor para uno mismo. Esto refuerza el autoestima y confianza en uno mismo, y es una herramienta que puede apoyar nuestro bien estar a lo largo de la vida.

### RESPIRACIONES

Los ejercicios de respiración son una gran herramienta y un regalo que todos llevamos con nosotros en todo momento. Nos gustaría mostrar a los niños cómo los ejercicios breves diarios de respiración consciente puede ayudar al cuerpo y la mente a crear calma, claridad, concentración, relajación y energía. Queremos crear un conocimiento básico y una conciencia sobre la respiración, como herramienta para la vida.

### ACTIVIDADES DE YOGA

El movimiento del cuerpo es siempre útil e importante. Te inspiramos a realizar regularmente ejercicios de yoga ligeros y divertidos.

### RECETAS DE COMIDA

Con recetas de comida coloridas, inspiramos a atraer a los niños a la cocina; Juega y prueba todos los fantásticos colores que se encuentran en los alimentos saludables.

### SNACKS PARA CUERPO Y MENTE

Ejercicios cortos y fáciles para el cuerpo y la mente que los niños puedan hacer fácilmente a diario