

# Mi Bosque de Colores

Cuaderno para Colorear

Un viaje para explorar emociones  
a través del color



  
**CasaVERO**

Kids & Wellness



**© CasaVERŌ Kids & Wellness.  
Todos los derechos reservados.**

**Este material es para uso educativo familiar y no puede  
reproducirse ni distribuirse sin autorización.**

# Este cuaderno pertenece a...

Este cuaderno es un espacio especial para explorar mis emociones y aprender a escuchar cómo me siento.

Cada página es una oportunidad para aprender a escuchar mi corazón y descubrir cómo me siento.

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

Hoy me siento:



Feliz



Triste



Enojado



Mi color favorito es: \_\_\_\_\_

Fecha en que comienzo este cuaderno: \_\_\_\_\_



Recuerda:

Cada emoción es como una nube en el cielo...  
viene, cambia y luego pasa.



# Para padres y cuidadores

## **Cómo usar este cuaderno:**

Este cuaderno forma parte del universo de CasaVERO Kids & Wellness, creado para ayudar a los niños a reconocer, expresar y regular sus emociones de una forma suave y natural.

**Colorear puede ser una actividad muy poderosa para el bienestar emocional de los niños. Cuando un niño colorea con calma, su respiración se vuelve más tranquila, su mente se relaja y puede conectar mejor con lo que siente.**

## **Cómo acompañar a tu hijo:**

- Busquen un lugar tranquilo y sin distracciones.
- Invita a tu hijo a respirar profundo antes de empezar.
- Permite que elija los colores libremente.
- No hay respuestas correctas o incorrectas.
- Si lo deseas, pregúntale cómo se siente mientras colorea.

Este cuaderno está diseñado para convertirse en un pequeño ritual de calma, donde el niño puede explorar sus emociones mientras desarrolla su creatividad. Acompañar a un niño en estos momentos de calma fortalece su seguridad emocional y su capacidad de autorregulación.

# Antes de colorear

## Hagamos una respiración de calma:

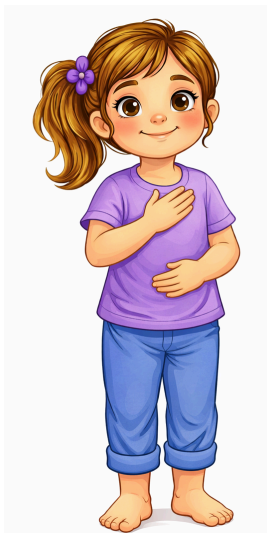
Antes de comenzar a colorear, vamos a ayudar a nuestro cuerpo a relajarse.

1. Coloca una mano sobre tu corazón y la otra sobre tu barriga.

2. Ahora respira conmigo:

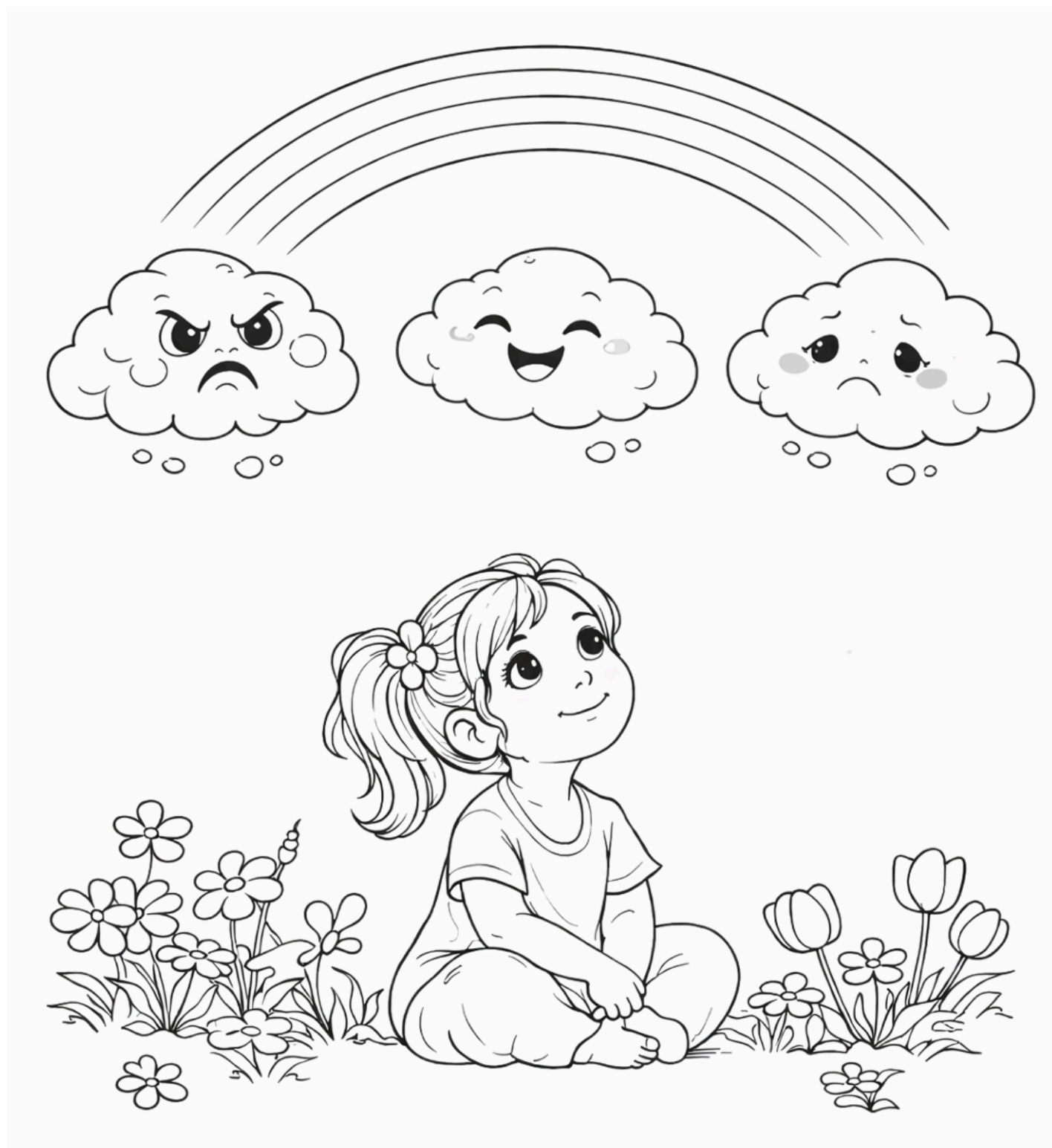
- Inhala lentamente por la nariz. Imagina que llenas tu cuerpo de aire suave.
- Exhala lentamente por la boca, como si soplaras una nube muy ligera.
- Repitamos esto tres veces.
- Mientras respiras, imagina que estás en un bosque tranquilo lleno de colores.

Cuando tu cuerpo se sienta más calmado... puedes comenzar a colorear.



# Colorea El Bosque de los Colores

“Los colores hacen el mundo más feliz.”



# Colorea El Árbol de las Emociones

“Soy fuerte como un árbol.”



# Colorea El Río de los Sentimientos



“Dejo que mis emociones sigan su camino.”



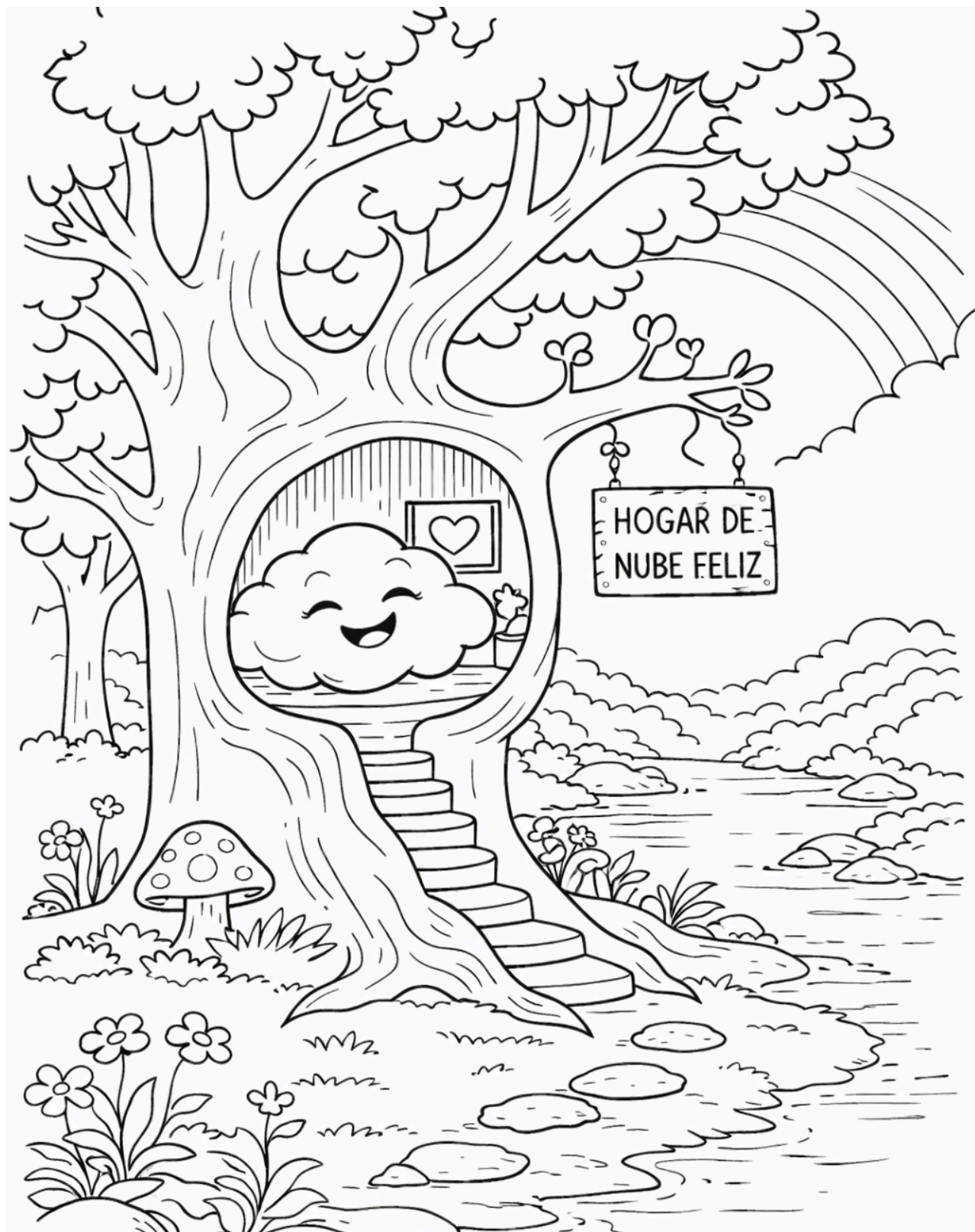
# Colorea a Vera y sus amigas las flores

“Las flores crecen con paciencia.”



# Colorea el hogar de Nube Feliz

Hoy agradezco por...



# Colorea el hogar de Nube Enojada

Respiro y me siento tranquilo (a).



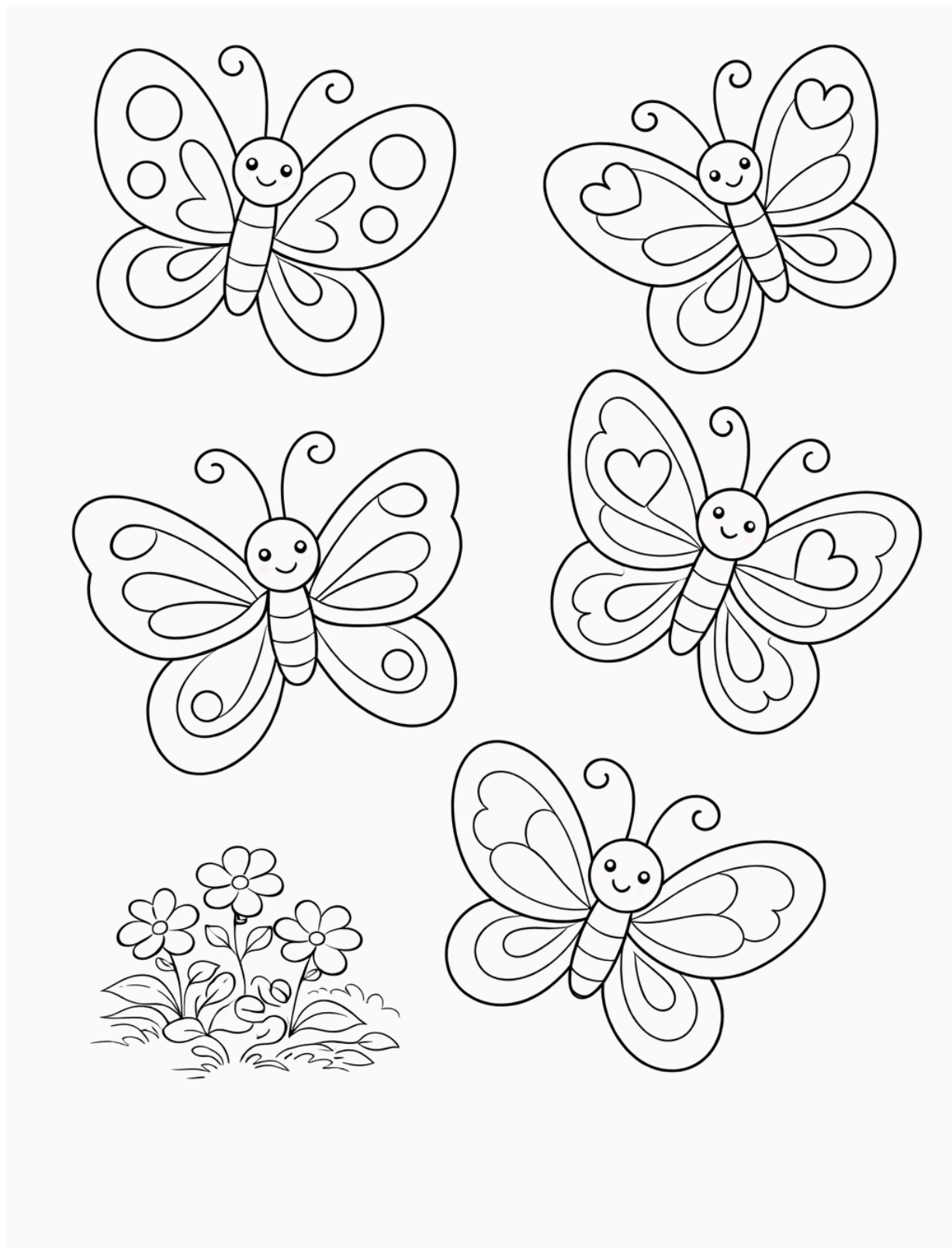
# Colorea el hogar de Nube Triste

“A veces llorar ayuda a sentirnos mejor.”



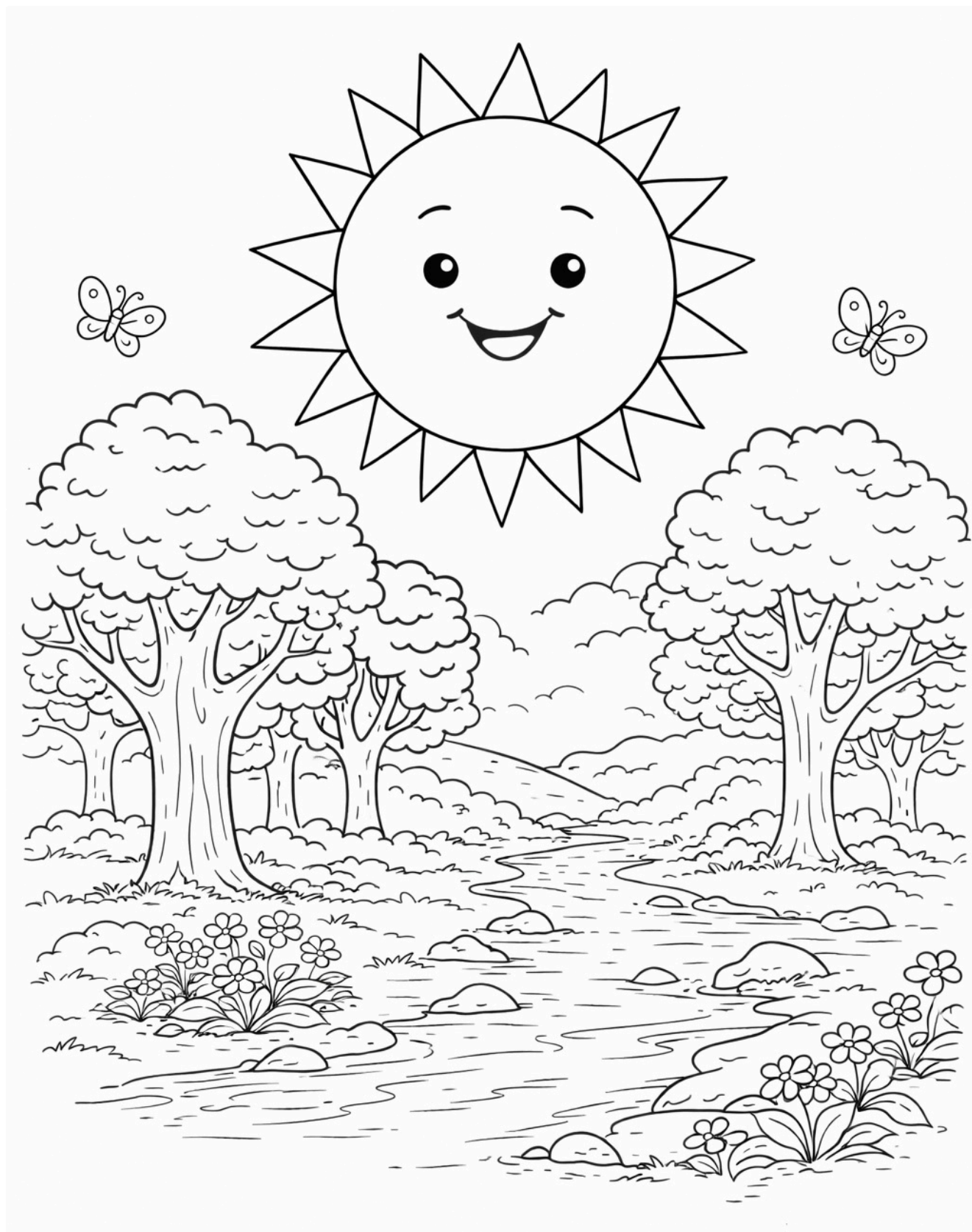
# Colores las Mariposas del Bosque

Respira profundo mientras colorea cada mariposa...



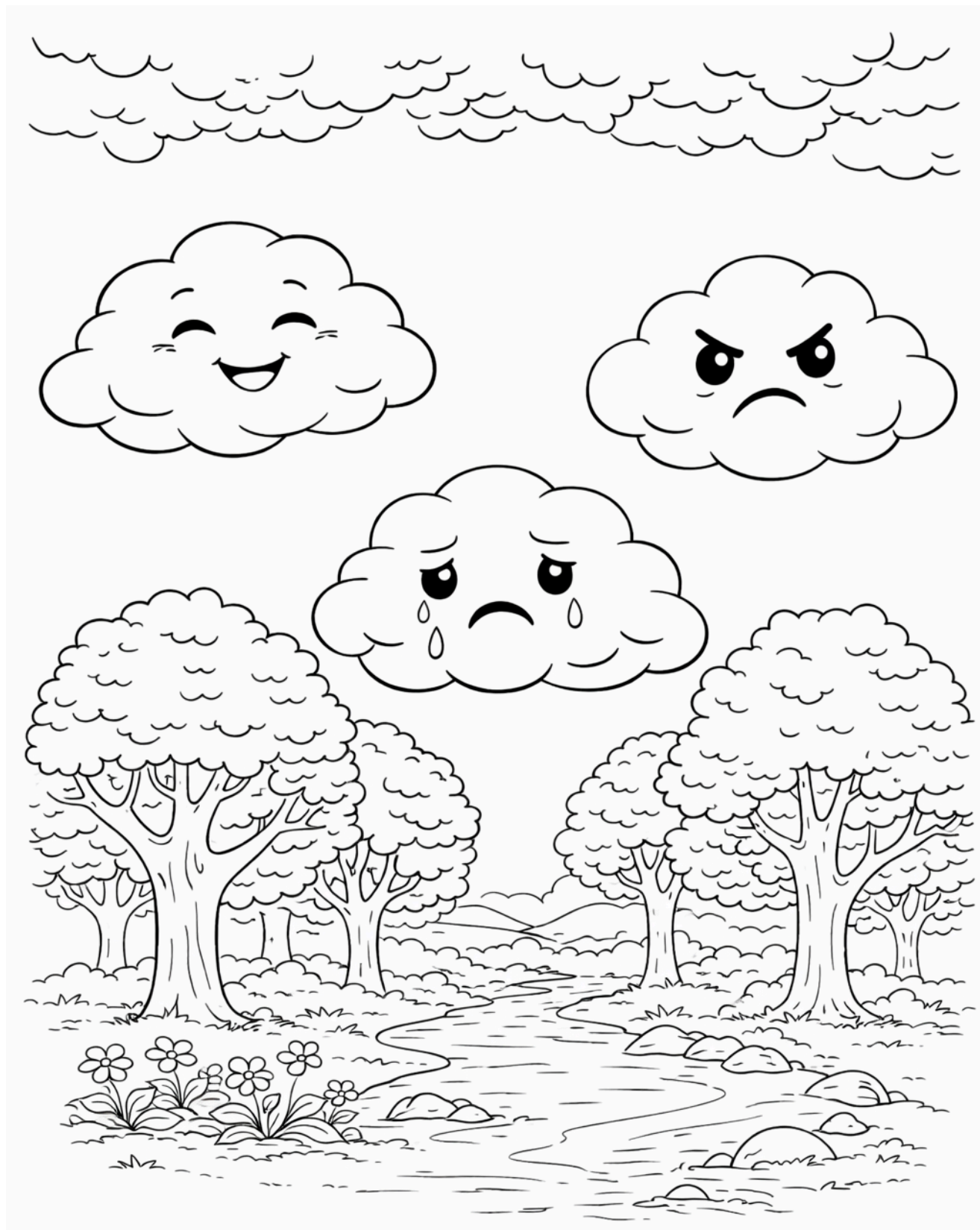
# Colorea el sol mágico

“Hoy puedo brillar.”



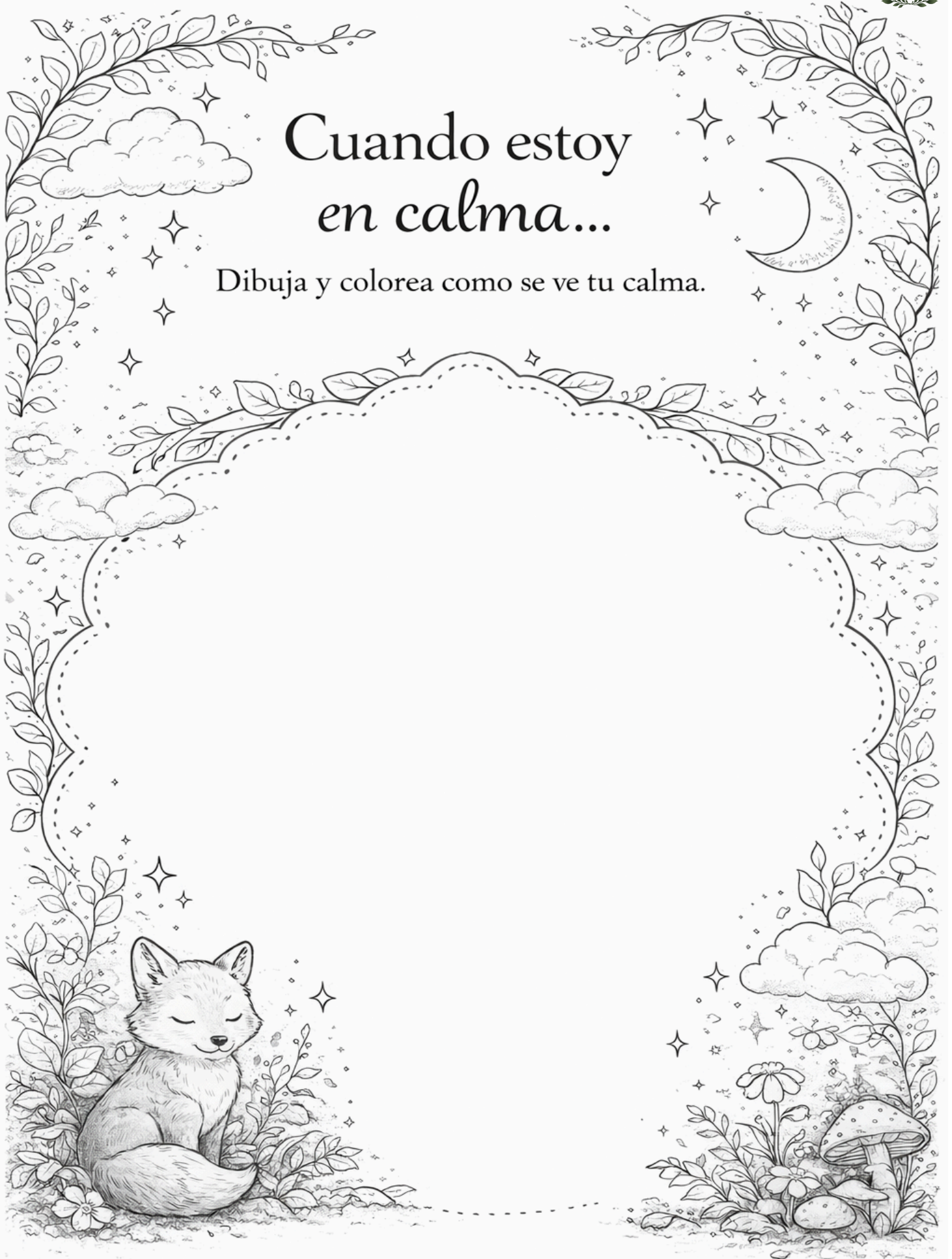
# Colorea las Nubes de las Emociones

“Todas las emociones son bienvenidas en el Bosque de los Colores.”



# Cuando estoy en calma...

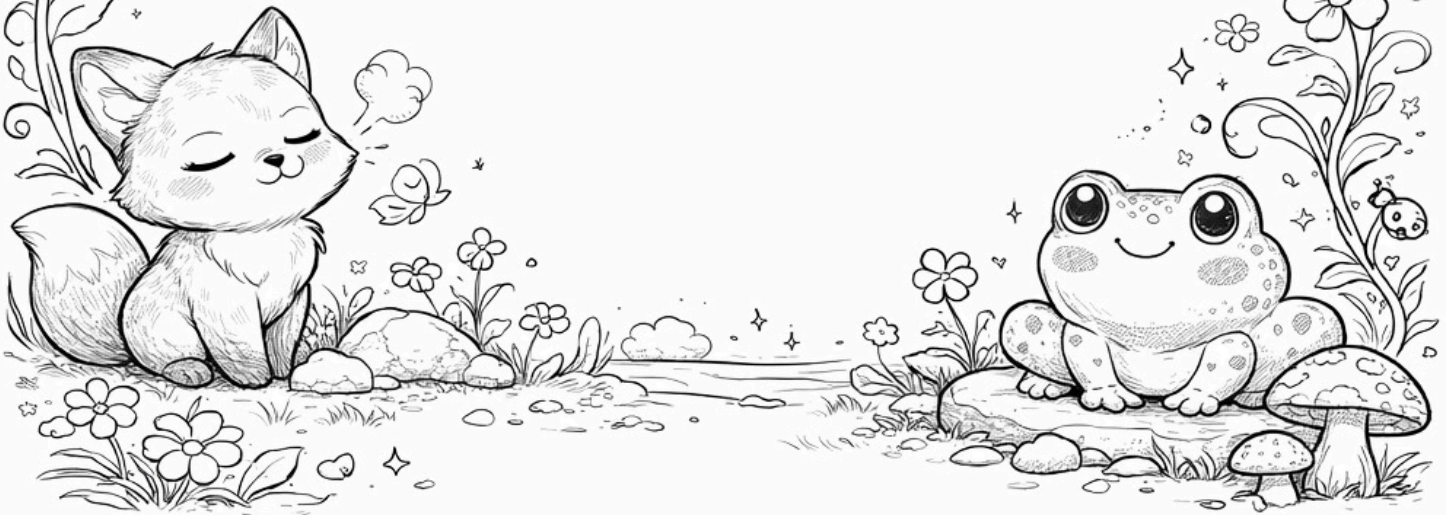
Dibuja y colorea como se ve tu calma.



# Cuando me enojo...

Puedo respirar profundo  
y dejar salir el enojo poco a poco.

Dibuja qué te ayuda a sentirte mejor.

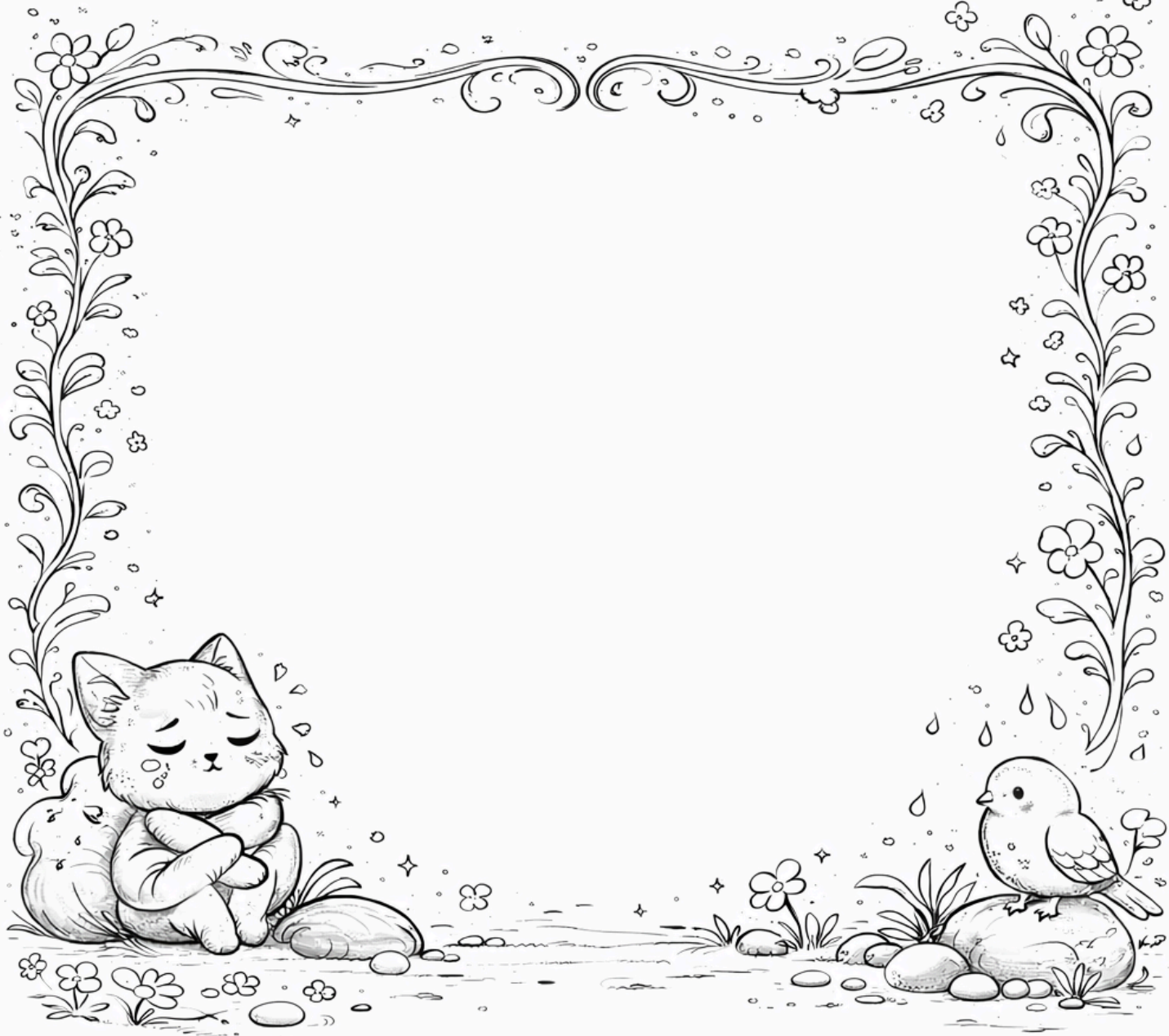


# ✧ ✧ ✧ Cuando estoy triste...

Está bien sentir tristeza.  
Puedo abrazarme y sentirme acompañado.



Dibuja algo que te haga sentir mejor.



# Esto me hace feliz...

La alegría vive dentro de mí.

Dibuja momentos  
que te hacen sonreír.



# Mi lugar seguro

Hay un lugar dentro de mí donde todo  
está bien.

---

Dibuja ese lugar donde te sientes en paz.



# Mi noche en calma



La noche es un momento para descansar y soñar.

Colorea una noche tranquila en el bosque.



# ☆ Mi Bosque de los Colores

Cada emoción tiene un color especial.

Dibuja tu propio bosque con los colores que sientes hoy.





# Mi personaje del bosque

En el bosque viven seres mágicos que sienten como yo.

Crea y dibuja tu propio personaje.



# Así me siento hoy

Después de colorear, me siento...

 feliz

 tranquilo

 pensativo



# Mi Frasco de la Calma

Dibuja y colorea las cosas que te ayudan a sentir calma.



♡ Cuando me siento nervioso o triste, puedo ♡  
usar mi frasco de la calma.