



PARA NIÑAS Y NIÑOS

Mi cuaderno de colores y emociones

*Actividades para niñas y niños de 6 a 11 años,
con una guía para quien les acompaña*

Este cuaderno es tuyo. Aquí puedes dibujar, pintar y
garabatear lo que sientes. No hay dibujos feos ni
respuestas equivocadas.

Nombre: _____





Para la persona adulta que acompaña

Este cuaderno propone actividades sencillas de dibujo y color para ayudar a niñas y niños a reconocer y expresar lo que sienten. Está inspirado en principios de la arteterapia, una disciplina que, en manos de profesionales, ha servido en escuelas de habla hispana para fortalecer la autoestima y la convivencia (Rodríguez Fernández, 2007). En México, el Plan de Estudio de la SEP reconoce las artes como una vía para conocerse a uno mismo (SEP, s. f.). Aquí no se busca hacer terapia, sino abrir un espacio de juego y conversación.

Algunas recomendaciones

- **Acompaña sin dirigir.** Deja que elija colores y formas. Si pide ayuda, ofrécela; si no, observa.
- **No corrigas ni califiques.** Cambia el «qué bonito» por «¿me cuentas qué dibujaste?».
- **No interpretes.** Un color oscuro o un dibujo extraño no significan algo por sí mismos. Pregunta y escucha.
- **Respetar el «no quiero».** Puede saltarse páginas o dejar alguna en blanco.
- **Haz las actividades a su ritmo.** Una página por día es más que suficiente.

Si lo que dibuja o cuenta te preocupa

Si al dibujar habla de que alguien le hace daño, de que no quiere vivir o de algo que le asusta mucho, escúchale con calma, agradécele la confianza y no le prometas guardar el secreto. Busca ayuda profesional ese mismo día. Puedes llamar a la **Línea de la Vida: 800 911 2000** (gratuita, 24 horas) o al **911** si hay peligro inmediato. La guía *¿Cuándo pedir ayuda?* de esta colección tiene más información.

Materiales: lápices de colores, crayones o plumones. Si quieres imprimir el cuaderno, se ve bien en blanco y negro.



1. El clima de mi corazón

Si lo que sientes hoy fuera un clima, ¿cómo sería? ¿Hay sol? ¿Está nublado? ¿Llueve fuerte? ¿Sopla el viento? ¿Sale un arcoíris? Dibuja tu clima aquí.



Sol



Nubes



Lluvia



Viento



Arcoíris

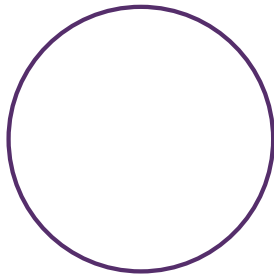
mi clima de hoy

Hoy mi clima es: _____

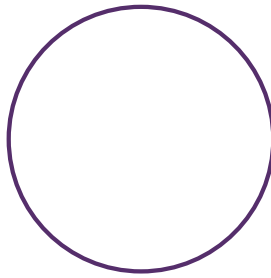


2. Colores que siento

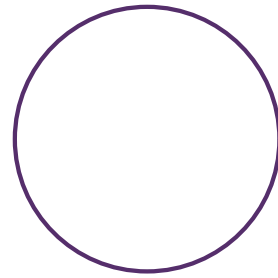
Cada emoción puede tener un color. Elige uno para cada una y pinta el círculo. No hay colores correctos: tú decides.



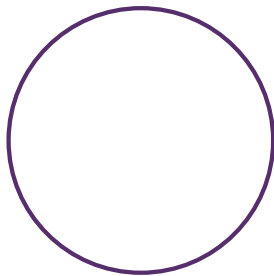
Alegría



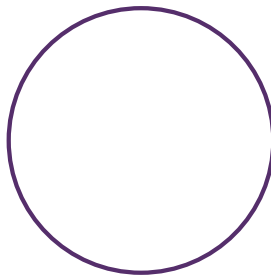
Tristeza



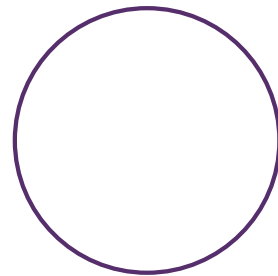
Enoja



Miedo



Calma



Sorpresa

¿Cuál de estas emociones sentiste más esta semana?



3. Mi preocupación, chiquita

A veces una preocupación se siente enorme. Dibújala en el primer cuadro como si fuera un personaje: ¿qué forma tiene?, ¿de qué color es? En el segundo cuadro, dibújala chiquita, o acompañada de algo o alguien que te ayude.

así de grande

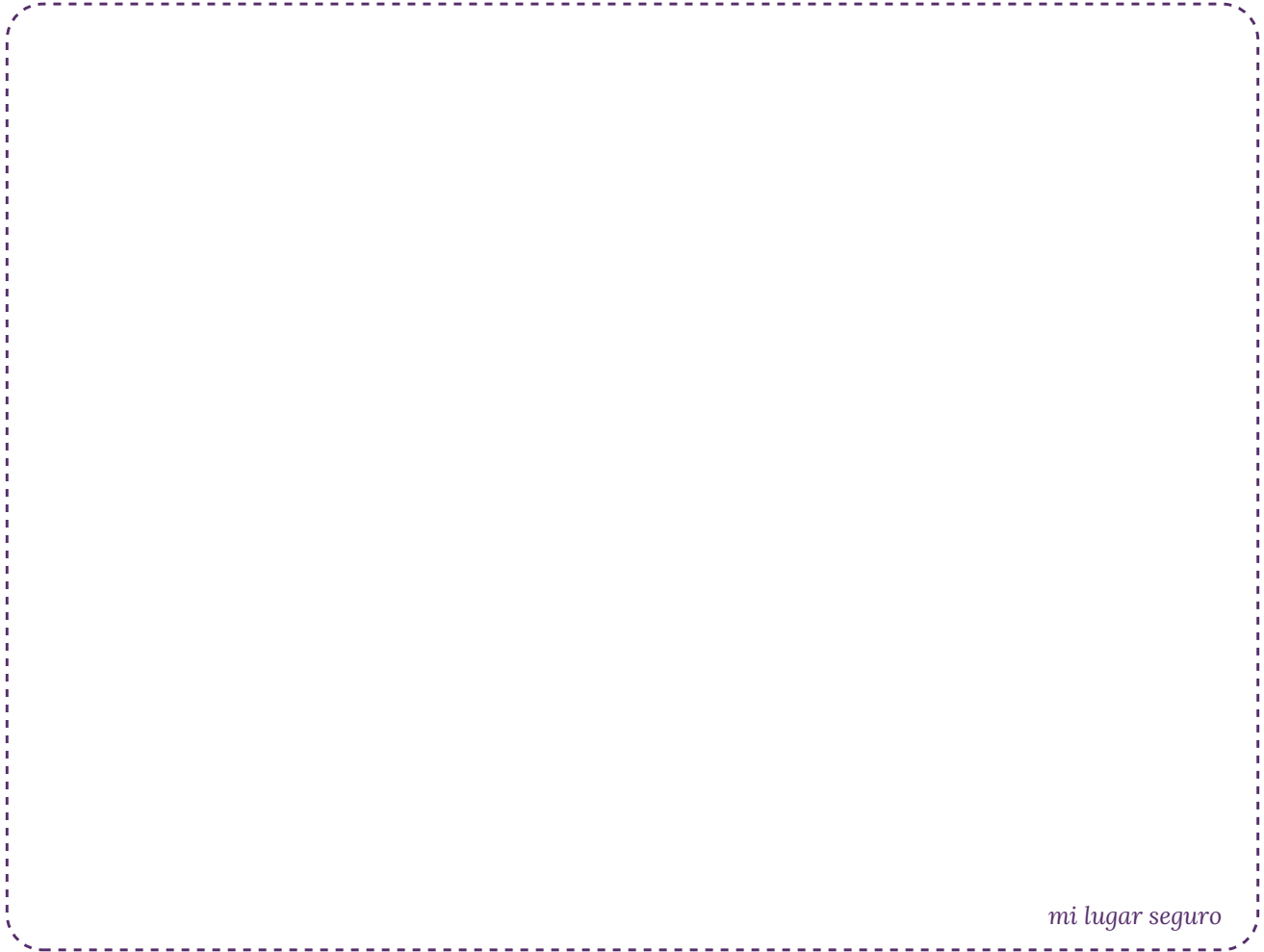
así de chiquita

¿Qué cosa me ayuda cuando me preocupo?



4. Mi lugar seguro

Cierra los ojos un momento. Piensa en un lugar donde te sientes tranquila o tranquilo. Puede ser real o inventado: tu cama, la casa de tu abuela, una playa, un castillo en las nubes. ¿Qué colores tiene? ¿Qué se escucha? Dibújalo.



mi lugar seguro



5. El garabato mágico

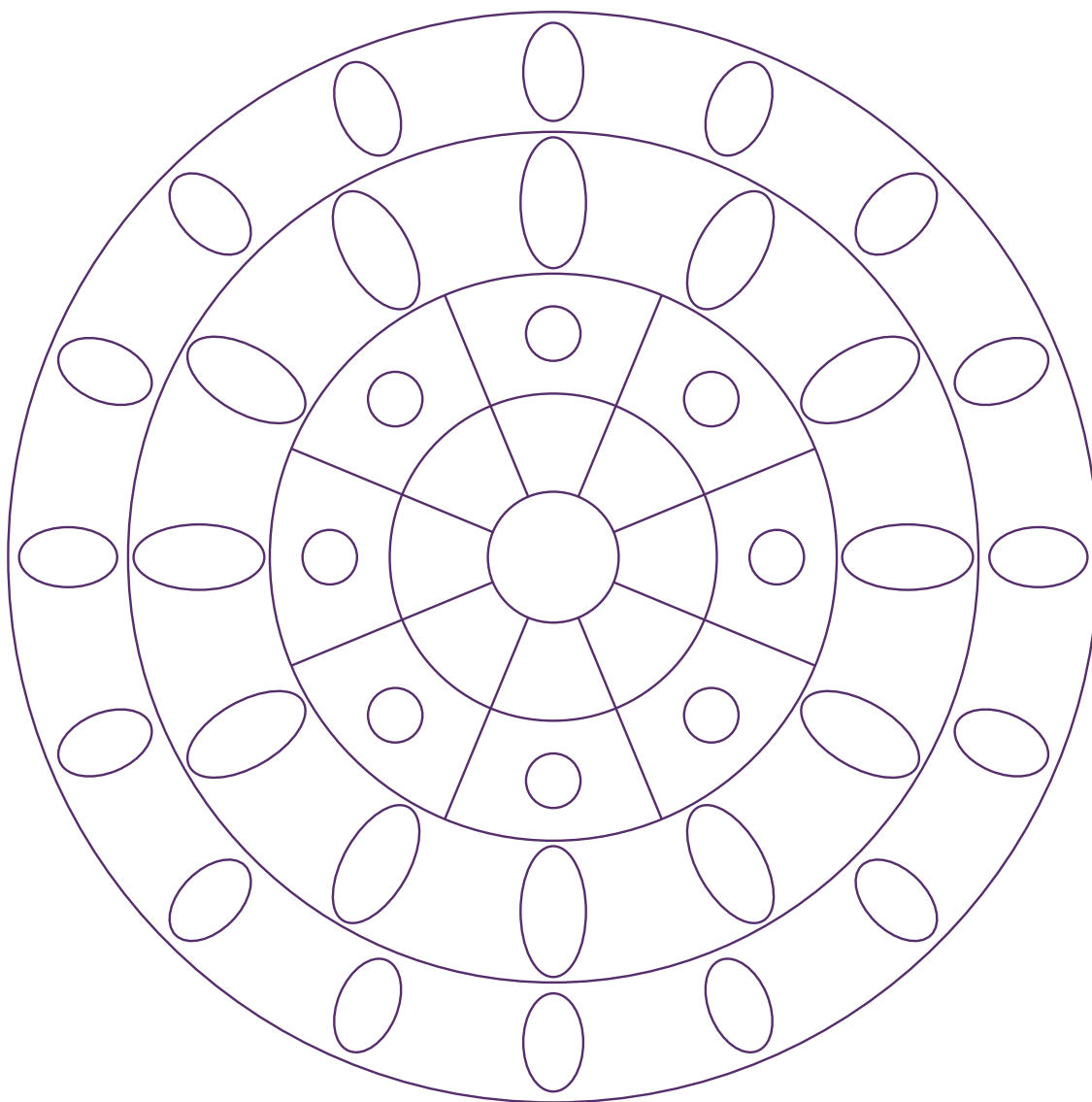
Haz un garabato con los ojos cerrados, sin levantar el lápiz, mientras cuentas hasta cinco. Luego abre los ojos, gira la hoja y busca: ¿se esconde un animal, una cara, un monstruo amistoso? Termínalo con colores y ponle nombre.

se llama: _____



6. Mandala para respirar

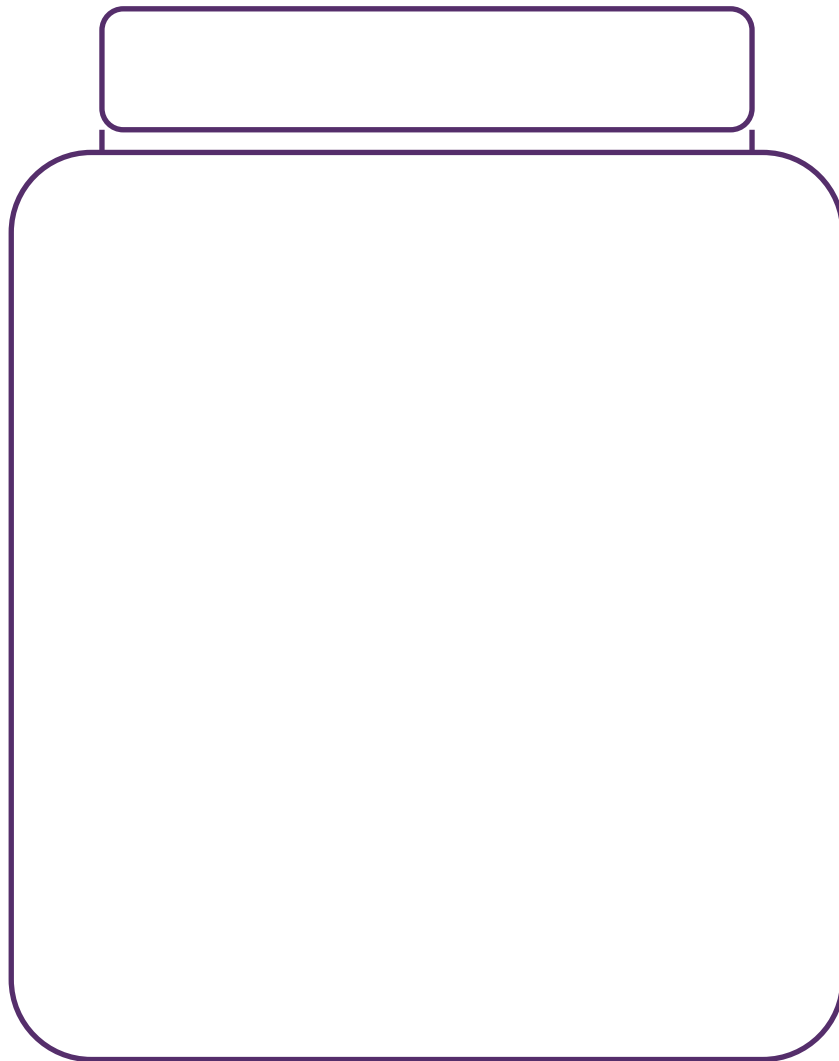
Colorea despacito. Cada vez que empieces un espacio nuevo, toma aire por la nariz, y cuando lo termines, suéltalo por la boca, como si apagaras una vela.





7. Mi frasco de cosas buenas

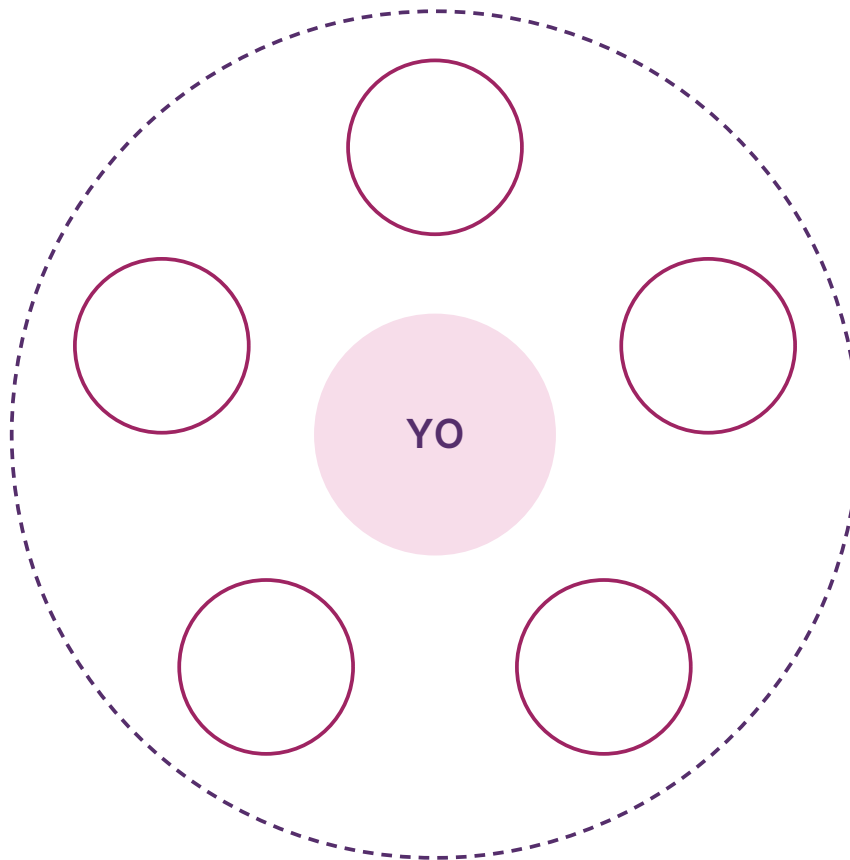
Dentro del frasco dibuja o escribe cosas buenas que te pasaron: un juego, un abrazo, una comida rica, algo que aprendiste. Puedes ir llenándolo poco a poco durante la semana.





8. Mi círculo de confianza

Escribe o dibuja a las personas adultas en quienes confías: alguien de tu familia, una maestra o un maestro, alguien de la escuela o de tu comunidad. Son las personas a las que puedes contarles cuando algo te pone muy triste, te da miedo o te hace daño.



Recuerda: contar lo que te pasa no es acusar ni ser chismoso. Pedir ayuda es algo muy valiente. Si alguien te lastima o te pide guardar un secreto que te hace sentir mal, díselo a una de las personas de tu círculo.



Referencias

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (s. f.). *Línea de la Vida*. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/conasama>

Duncan, N. (2007). Trabajar con las emociones en arteterapia. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 39–49.

Ortiz Villanueva, L. (2024). Dibujando horizontes de libertad con jóvenes universitarios. *Revista Grafía*, 20(1), 108–126.

Rodríguez Fernández, E. (2007). Aplicaciones del arteterapia en aula como medio de prevención para el desarrollo de la autoestima y el fomento de las relaciones sociales positivas: «Me siento vivo y convivo». *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 2, 275–291.

Secretaría de Educación Pública. (s. f.). *Apoyo a la apropiación del Plan y Programas de Estudio 2022: Artes*.

https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/07/Artes_Eje-articulador.pdf

La mandala para respirar se inspira en la experiencia con estudiantes de la Universidad Autónoma de Querétaro (Ortiz Villanueva, 2024). El orden de las actividades sigue cuatro momentos del trabajo emocional con arte: identificar, explorar, practicar e integrar lo que se siente (Duncan, 2007).

Datos de contacto verificados en octubre de 2026.



MENTES DE COLORES

Arte que acompaña

LA COLECCIÓN

- 01 El arte como aliado de tu bienestar emocional
Personas adultas
- 02 Arte en el aula para el bienestar emocional
Docentes
- 03 Mi cuaderno de colores y emociones**
Niñas y niños
- 04 ¿Cuándo pedir ayuda profesional?
Todas las personas
- 05 Tu arte, tu voz
Juventudes de 12 a 25 años

Línea de la Vida 800 911 2000 · 24 horas, gratuita Emergencias 911

Material informativo y de autocuidado. No sustituye la valoración ni la atención de un profesional de la salud mental.

© 2026 Mentes de Colores. Octubre de 2026.