

Mi cuadernillo de colores

Pinta cómo te sientes. Ayuda a tu médico a entenderte.

Paso 1 · Elige tus 4 colores

Elige lápices, crayones, marcadores o resaltadores que te gusten. Usa los mismos 4 colores en todo el cuadernillo para comunicarte bien con tu doctor.



Color 1



Color 2



Color 3



Color 4

Colores de ejemplo: elige tus favoritos.

Paso 2 · Pinta con el color que elegiste para saber cómo te sientes



Círculo = la emoción, el dolor o la acción del día. Cuatro cuadros = rellena de color los que apliquen. HORA = anota la hora.

Rellena de color el cuadro donde identificas la emoción, el dolor o la acción.

Paso 3 · Completa la semana 5 filas por página

lunes



martes



miércoles



jueves



viernes



sábado



domingo



Cada página tiene 7 días × 5 filas. Colorea un muñeco cada vez que te revises.

Este cuadernillo es mágico: está lleno de mis dibujos, mis ideas y mis emociones.

5 registros 1 reflexión mensual

Cada página tiene una pregunta en un globo de diálogo y 4 casillas para colorear.



 **Yo soy**
☐ Creativo
☐ Eficiente
☐ Rígido
☒ Perfeccionista
Reconoce tu estilo.

 **Hoy me siento así**
☐ Cansado
☒ Con dolor
☐ Sin dolor
☐ Con energía
Lo más importante cada día es reconocer cómo me siento y pintarlo.

 **¿Qué emoción reconozco en mí?**
☒ Frustración
☐ Tristeza
☐ Miedo
☐ Alegría
Mi estado de ánimo determina cómo enfrento el reto diario.

 **¿Dormí? ¿Cuántas horas?**
☐ Menos de 8 horas
☐ Descansé
☒ Estoy cansado
☐ 8 horas o más
Lo más importante cada día es saber cuánto he dormido.

 **Hoy realicé ejercicio físico**
☐ Caminé
☒ Nadé
☐ Jugué
☐ _____ (escribe la tuya)
Lo más importante cada día es reconocer el ejercicio que hago.

 **Este mes aprendí**
Una página libre al final del mes: escribe o dibuja lo que descubriste sobre tu cuerpo, tus emociones y tus hábitos.

Tu rutina diaria

1 **Revísate**
Anota la hora.

2 **Identifica**
Emoción, dolor, sueño o ejercicio.

3 **Colorea**
Usa tu código de 4 colores.

4 **Comparte**
Muéstraselo a tu médico.

Cada página que pinto y cada palabra que escribo es un abrazo gigante que me doy a mí mismo y un gran apoyo para mi médico. Este cuadernillo me acompañará siempre.