



Ideas para nutrir a nuestro niño interno

y algunas propuestas para
escribir.



Esríbele una carta



Escribir es dialogar con nosotros mismos.



Puedes contarle cómo te sientes, agradecerle o preguntarle qué necesita y luego explicarle cómo le vas a dar eso que te está pidiendo.





Dibuja, pinta, colorea.

No importa si tienes o no cualidades artísticas, toma unos creyones, acuarela o simplemente haz garabatos con un lápiz.

¿Qué es lo que más te gustaba dibujar?

¿Cuál era tu color favorito? ¿Sigue siendo el mismo?

Escribe sobre algún recuerdo relacionado con creyones, lápices, colores, dibujar, crear...



Come algo que te haga sonreír.

Un helado, algodón de azúcar,
chocolate, un caramelo o una fruta
que te encante.

Hay bocados que nos alborotan la
alegría.



¿Qué dulce recuerdas con especial emoción?

**Escribe sobre ese postre o golosina que sabe
a tu niñez.**





Canta y baila.

Como si nadie te estuviera mirando.

No importa si no lo haces bien, solo disfruta la música.

¿Recuerdas alguna canción de tu infancia que te gustara mucho (no tiene que ser infantil)?

Usa su letra para contar un recuerdo o crear una historia.





Disfruta de la naturaleza.

Báñante bajo la lluvia, salta charcos, observa flores e insectos, camina sin zapatos, búscale forma a las nubes...

¿Cuándo fue la última vez que hiciste alguna de estas cosas?

Escribe sobre tu relación con la naturaleza durante la niñez:

El parque favorito.

La ida a la playa.

La visita al campo.

Lo mejor de los días de lluvia.

El contacto con los animales.



Experimenta y explora.



Aprende algo nuevo, haz tus propios ensayos, déjate llevar por la curiosidad.

Sal en busca de un tesoro, déjate maravillar.

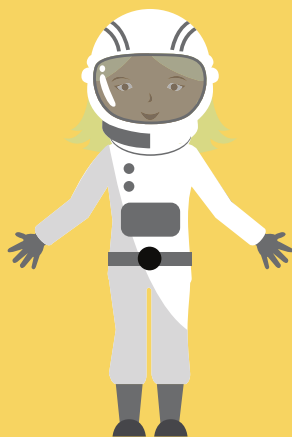


¿Qué pasaría si recibes un mapa para encontrar un cofre que esconde algo muy valioso para ti?

Escribe tu propia historia de la búsqueda del tesoro. ¿Quién te dio el mapa o cómo lo encontraste?, ¿a dónde te lleva?, ¿tienes que viajar a un lugar desconocido?, ¿alguien te acompañará?, ¿qué pruebas debes superar en el camino?, ¿qué contiene el cofre?



Cumple alguno de sus sueños.



Sea literal o simbólicamente, haz realidad eso que deseaste en la niñez.

Escribe sobre ese sueño infantil. Describe cada detalle y cada sensación ¡o redacta el plan para cumplirlo!



Ríete a carcajadas, por todo y por nada.



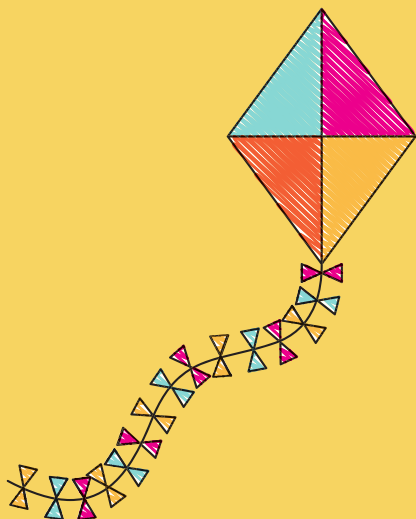
Mejor si es con alguien con quien te sientas a gusto, pero en soledad también podemos reír hasta que nos duela la panza.



- ¿Cuál es tu recuerdo más divertido de la infancia?
- ¿Qué era eso tanto te hacía reír?
- ¿Qué travesura -con final feliz- no olvidarás?



Vuela una cometa, arma un rompecabezas, colecciona juguetes o regresa a los tuyos, desempolva ese juego de mesa, inventa palabras o adivinanzas, disfruta de un videojuego... Lee cuentos y poemas infantiles.



Juega.



¿Cuál es el juguete o juego que más te hizo feliz en la infancia?

Escribe sobre esos recuerdos. ¡Y vuelve a jugar!



*¿Seguimos
escribiendo?*



¡Inscríbete hoy!

**Taller en línea:
Escritura creativa
y emociones positivas**

Haz clic aquí para más información:

www.escribirtehacebien.com

angela@escribirtehacebien.com