

# JUNTOS Caritas Venezuela

## SEMBRAMOS ESPERANZA

Y

## COSECHAMOS SALUD MENTAL

EN ESTA CUARESMA

*Juega,  
Aprende y  
Comparte*





# *Somos como semillas que crecen*



Imaginemos que cada uno de nosotros es una pequeña semilla. Al igual que las semillas necesitan agua y sol para crecer fuertes y hermosas, nosotros también necesitamos cuidados para crecer felices y saludables.

A veces, nos pasan cosas tristes o feas que se parecen a una tormenta o un viento muy fuerte que parecen arruinar nuestro crecimiento y nuestra alegría. **Es normal sentirse triste, enojado o confundido cuando nos pasan esas cosas.** Pero, ¿sabes qué? **¡Así como las plantas siguen creciendo después de las tormentas, nosotros también podemos superarlas y recuperar la alegría!**

*Es muy importante descubrir lo que sentimos, decirlo y pedir ayuda si fuera necesario... Colorea la carita que se parezca más a lo que sientes ahora*



*Tranquilidad*



*Alegría*



*Energía*



*Nervios*



*Confusion*



*Ansiedad*



*Rabia*



*Tristeza*

# ¿Has escuchado antes la palabra **Resiliencia**?



La resiliencia es como la fuerza que tienen las plantas para levantarse después de una tormenta.

Es el poder que tenemos las personas para **enfrentar los problemas, aprender de ellos y salir adelante.**



*Busca en la siguiente sopa de letras palabras clave para reconocer nuestras emociones*

I	M	R	W	E	M	O	C	I	O	N	E	S	C
X	K	U	B	I	S	D	G	M	A	A	V	O	A
T	R	I	S	T	E	Z	A	Y	Y	N	O	H	L
H	A	P	O	Y	O	H	J	V	U	T	X	G	M
A	A	X	F	E	L	I	C	I	D	A	D	M	A
L	R	U	T	I	N	A	S	C	A	Z	D	J	I
E	S	O	P	A	D	E	L	E	T	R	A	S	G
G	F	A	M	I	L	I	A	X	J	H	T	G	E
R	V	R	E	A	M	I	G	O	S	B	A	V	M
I	G	N	Q	C	C	E	M	P	A	T	I	A	I
A	V	W	U	N	N	N	O	R	A	B	I	A	E
D	C	U	I	D	A	D	O	S	N	F	J	X	D
T	B	R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A	O
Y	A	P	S	Z	G	R	A	T	I	T	U	D	X

- ALEGRÍA
- APOYO
- CALMA
- EMOCIONES
- FAMILIA
- GRATITUD
- RABIA
- RUTINAS
- AMIGOS
- AYUDA
- CUIDADO
- EMPATÍA
- FELICIDAD
- MIEDO
- RESILIENCIA
- TRISTEZA



# ¿Cómo podemos fortalecer nuestra *Resiliencia*?

- **Hablando sobre nuestros sentimientos:** Es importante compartir cómo nos sentimos con alguien en quien confiamos.
- **Aprendiendo cosas nuevas:** Descubrir nuevos *hobbies* y pasatiempos nos ayuda a crecer y a sentirnos bien.
- **Ayudando a los demás:** Hacer el bien nos hace sentir felices y nos conecta con los demás.
- **Cuidando de nuestro cuerpo:** Comer sano, dormir bien y hacer ejercicios nos ayuda a tener más energía y a enfrentar mejor los momentos difíciles.

*Jesús siempre está contigo... Colorea el dibujo e imagina que estas allí con Él*

