

# DÍA ESCOLAR DE LA

*no violencia*

*y la paz*



# 1

¿Y SI PONEMOS UN

*poco de paz?*

**PARAMOS**



# 2

¿Y SI PONEMOS UN

poco de paz?

RESPIRAMOS



elige uno:

- 🌀 notando como sube y baja mi barriga
- 🌀 cuando inhalo subo los brazos, cuando exhalo, los bajo.
- 🌀 oliendo un aroma: una bolsita de té, una flor, colonia...
- 🌀 soplando por un pompero

# 3

## ¿Y SI PONEMOS UN

*poco de paz?*

## PENSAMOS



*¿qué ha pasado? ¿cómo te sientes? ¿te puedo ayudar?*

*dibuja cómo te sientes*

# 4

## ¿Y SI PONEMOS UN

*poco de paz?*



## CALMA

*ahora que estamos en calma  
¿qué podemos hacer?*



**¿Y SI PONEMOS UN**

*poco de paz?*

