

Pran swen mwen emosyon ak



Save the Children



Save the Children

M AP SWANYE EMOSYON M YO AK SAVE THE CHILDREN

Reyalize pa:

Laila Sabbagh Morales, Lider Senior de Salud Mental.

Catalina Odet Hernández Liceaga, Promotora Educativa HEART.

Karla Angélica Gutiérrez Morales, Promotora Educativa HEART.

Octubre, 2021



Save the Children

VIZYON NOU

Yon mond kote chak ti fi, ti gason ak adolesan gen dwa a lavi, **pwotekyon, devlopman ak patisipasyon.**



MISYON NOU

Enspire pwogrè nan fason mond lan trete ti fi, ti gason ak adolesan, reyalize yon chanjman imedya e dirab nan lavi yo.

¿Kiyès nou ye nan Save the Children?

Save the Children ap travay Meksik depi plis **pase 45 lane kote** l ap abòde divès pwoblematik nan diferan kontèks. .Youn nan objektif Save the Children genyen se pote sipò sikolojik apwopriye a ti gason, ti fi ak adolesan nan ede yo konprann epi jere santiman ki gen pou wè ak evenman ki pwovoke estrès grav ou kwonik, tankou fas a lanmò ak fè dèy yon moun yo renmen anpil, yon bèt oubyen kèk objè ki gen valè pou yo.



Fòm anseyan, manman, papa ak lòt moun k ap patisipe nan levasyon timoun yo pou yo kapab pote bon jan sipò emosyonèl pou akonpanye ti fi, ti gason ak adolesan yo nan avansman yo epi garanti nou eksperyans difisil sa yo y ap viv bonè konsa pa pral pwovoke a retonbe negatif sou lon tèm nan lavi yo. otras personas de derechos para brindar el apoyo emocional adecuado para acompañar a los niños, niñas y adolescentes a través de sus procesos,

garantizamos que las experiencias tempranas adversas de Ti fi ak ti gason evenman difisil sa yo afekte konsa nan anfans yo, kapab rekipere yo epi ranfòse kapasite rezilyans yo si yo gen yon lantouraj [tankou lakay ak nanlekòl] ki prepare pou ofri yo akonpayman emosyonèl ki gen anpil konsyan ak lanmou.

TAB MATYÈ

¿Entwodiksyon Save the Children?	2
Aktivite pou respire	8
Flè ak bouji	8
Vokal	8
Figi jewometrik	9
Gwo zòrèy	10
Sitwon	11
Sou tansyon epi rilaks	12
Tòti	12
Aktivite kreyasyon	13
Mwen se	13
Tout sa mwen santi	14
Desen konfyans: bagay mwen konn fè byen	17
Mandala	18
Kè m, emosyon m	21
Enstriman mizikal yo (flit bwa banbou, tanbou y.	22
tchatcha)	28
Bibliyografi	29



Bonjou / bonswa!

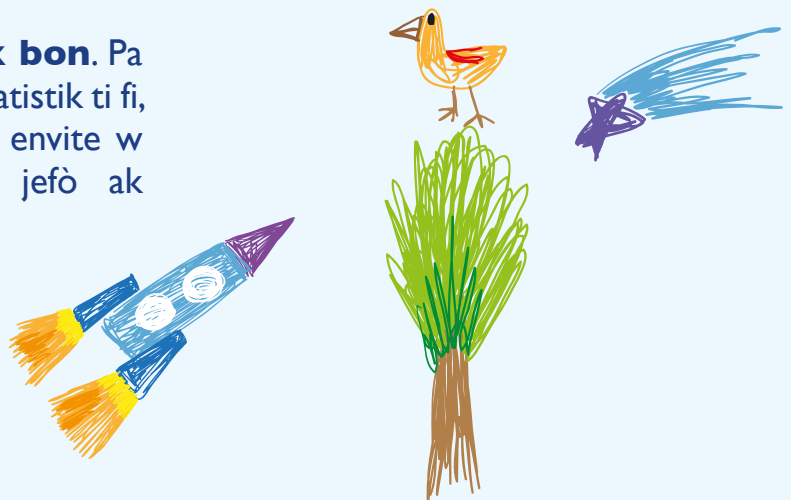
Sa fè nou plezi anpil dèske ou louvri gid kreyatif sa pou ti fi, ti gason ak adolesan migran, ladan w ap kapab jwenn kèk aktivite k ap pèmèt ou gen moman kreyatif ak moman pou rilaks. Se pou sa n ap mande w fè imajinasyon w travay epi mete men nan pat la.

Anvan nou kòmanse, n ap mansyone pou ou kèk pwen enpòtan pou ou pataje ak granmoun ki avè w yo pou yo kapab akonpaye w nan reyalizasyon tout aktivite yo.

Pwen enpòtan sou akonpayman granmoun yo ap bay timoun ak adolesan yo pou kreyativite ak emosyon:



- 1 Tout reyalizasyon atistik bon.** Pa jije oubyen kalifye reyalizasyon atistik ti fi, ti gason ak adolesan yo. N ap envite w pou w valide epi rekonèt jefò ak kreyativite yo.



2

Pa korije reyalizasyon atistik ti fi, ti gason ak adolesan yo. Pa montre yo kijan pou yo fè l. Pèmèt yo eksplòre pou kont yo kijan pou pentire, desinen, kreye elatriye.

3

Pale sou yon ton ki janti epi poze pou ti fi, ti gason ak adolesan yo santi yo an sekirite epi jwenn sipò, yon fason pou yo kapab eksprime kijan yo santi yo.

4

Toujou poze ti fi, ti gason ak adolesan yo kesyon kisa yo ap fè pase pou w ap devine zèv kreyatif yo. Kite se yo ki eksplike sa yo fè a.

5

Pa fòse timoun yo patisipe. Invite, ankouraje epi remèsye yo pito pou jefò yo.



6

Bon ekout. Bay ti fi, ti gason ak adolesan yo atansyon w pou yo ka pataje avè w sa y ap fè ak/oubyen sa yo santi. Respekte tout sa yo pataje.

7

Lè ti fi, ti gason ak adolesan yo fin fè yon aktivite, mande yo kijan yo santi yo epi si yo renmen aktivite a.

8

Ankouraje ti fi, ti gason ak adolesan yo pou fè aktivite repirasyon yo. Asire w ke ou li demach yo epi pratike yo ansanm ak yo.

9

Nan aktivite atizay yo, chèche materyèl ki kapab retilize tankou: boutèy, elastik, bouchon, katon, kèk lòt materyèl nou jwenn nan lanati elatriye. Ki kapab ede fè aktivite yo.

10

Pran swen tèt ou. Yon fason pou kapab pran swen tèt ou se respire ak konsyans epi ak anpil atansyon. Ou ka fè respirasyon w ap pwopoze timoun yo tou oubyen ou ka pran ti poz pandan jounen an pou kapab konsantre w pou fè respirasyon dousman epi pwofon, kote tout fokis la se sou respire ou ka eseye plizyè teknik ; ou ka tante fè sa yo :

POZE E RESPIRE

Como se menciona
en el punto 10.



1

An pozisyon chita, kouche, kòmanse rann ou kont de respirasyon w, nan moman w ap rale lè antre ak lè w ap pouse lè soti, rann ou kont kòman kò w ap pèdi plizoumwen lè. **Respire nan pwòp rit ou.**

2

Obsève nan kòmansman panse ki kapab pase nan tèt ou. **Rekonèt yo**, men pa swiv yo. Se jis yon ti poz pou kapab respire epi rilaks mantal la ak kò a.

3

Respire yon fason trankil epi pwofon pandan kèk minit, ou kapab fikse tan, ou kapab kòmanse soti **nan 1 pou rive 3 minit**. Pandan w ap respire kite kò w rilaks li tou, lache nenpòt tansyon an.

4

Si pandan respirasyon an ou santi anpil tansyon nan kèk pati nan kò w, jis imajine ou pote respirasyon an nan pati sa yo, pandan w ap vizyalize epi respire **pwofondman epi trankilman**.

5

Aprè tan ou te fikse pou respirasyon ak relaksasyon an, aktive kò w ankò pandan w ap detire ponyèt yo, do w kòm si ou te fèk reveye. **Trè byen!**

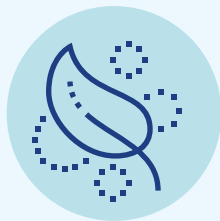
Sa se youn nan diferan fason pou kapab redwi estrès, piske respire yon fason ki konsyan pèmèt a ti fi, ti gason, adolesan yo ak granmoun:



Lache epi moli tansyon mantal ak kòporèl yo.



Kreye yon espas trankil anndan yo.



Rekonekte avèk moman prezan an pou konnen sa y ap santi epi valide yo; konnen kisa sa yo bezwen an ye.



Sa ba yo plis klate epi ede yo pran desizyon.



Jere emosyon yo; rekonèt, valide epi ekspriye yo.



Santre atansyon nou sou moman prezan an.

Chak fwa nou respire yon fason ki konsyan nou kapab fè yon ti poz nan kotidyen an pou rilaks epi renouvle nou jis nan moman pou kapab kontinye ak sa k ap gen pou vin aprè yo.

¡N ap envite w pou pwofite, pratike epi fè imajinasyon w travay avèk aktivite k ap vini yo!

AKTIVITE POU RESPIRE

Flè ak bouji

Imajine ou gen nan men w yon flè ki santi bon ak yon bouji k ap boule tou dosman nan lòt men an. Pran sant flè a epi soufle bouji a pou etenn li. Ou kapab eseye soufle l tou dousman oubyen byen vit. Repete aktivite sa plizyè fwa pou montre respirasyon pwofon pou relaksasyon an.



"Kònen chandèl la"



"Sante flè a"

Ou te renmen l? Kijan w te santi w?

Vwayèl

Nan okazyon sa vwayèl yo pral ede nou fè yon lòt bagay apa de konpoze mo, yo pral ede nou ekzèse kèk ògàn atravè respirasyon.

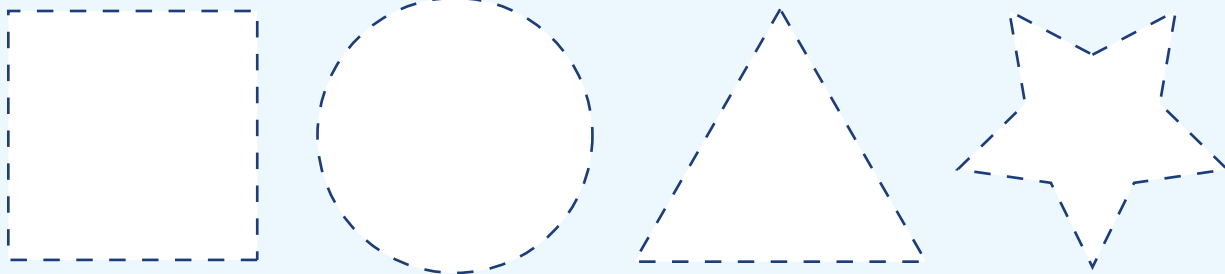


- 1** Mete w nan yon pozisyon ou santi w alèz, li mèt se chita oubyen kanpe.
- 2** Rale lè a, rale l byen fon epi lage l tou dousman pandan w ap di **AAAAAAAA**, eseye pwolonje son sa pi lontan w kapab.
- 3** N ap envite w rale lè a, rale l byen fon epi lage l tou dousman pandan w ap di **EEEEEEEEEE**. Aprè sa, eseye fè menm bagay la ak rès vwayèl yo, avèk lèt l, ak lèt O, ak lèt U, nou si e sèten l ap amizan, ou kapab envite fanmi reyini ak ou pou pratike l ansanm.

Ou te renmen l? Kijan w te santi w?

Figi jewometrik

Pafwa pou respire byen, li sifi pou panse a yon figi jewometrik.



- 1** Panse a figi ou pi renmen an (pa ekzanp: triyang, kare, sèk elatriye).
- 2** Respire pandan w ap trase liy ki konpoze figi ou chwazi a. Trase l nan lè a.
- 3** Rale lè a lè w ap trase liy ki monte yo epi lage lè a lè w ap trase liy ki desann yo.



**Ou renmen te l ?,
kòman w te santi w?**

Kijan w santi w? Ou kapab repete ekzèsis sa chak fwa ou vle, ou pa bezwen nan okenn pozisyon oubyen espas patikilye, plis ou pratike l ap pi fasil pou w fè l avèk nenpòt figi a.





Gwo zòrèy

Pou respirasyon sa n ap envite w imajine ou gen de zòrèy ki gwo anpil, pou sa nou pral itilize men nou yo, yo pral sèvi zòrèy nou.

1

Mete men w yo nan wotè zòrèy ou yo, eseye pou dwèt pous o touche zòrèy yo, yon men nan chak zòrèy.

2

Mete men yo a mwatye zòrèy yo.

3

Sonje kounya ou gen yon gwo zòrèy kounya.

4

nou pral kòmanse fèmen zòrèy nou yo, desann dwèt yo yon fason pou touche dwèt pous la, kounya, pou nou kapab respire nou pral soulve gwo zòrèy nou yo, lè nou monte dwèt nou yo nou pral rale lè epi lè nou bese yo nou pral lache lè a.

Ou kapab eseye fè l dousman oubyen yon ti jan rapid. Ou ka eseye repete l 4 a 6 fwa.

**Ou te renmen l?,
Kòman w te santi w?**



Sitwon

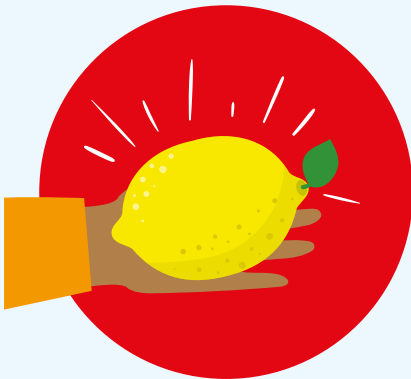
1

Imajine anfas ou gen yon pye sitwon, ki gen anpil sitwon, gen ladan yo ki gen anpil ji nan branch ki pi wo yo e kòm jodi a li fè anpil chalè, ou deside fè yon bon limonad e pou sa w ap keyi 2 sitwon nan pye a. Kidonk pandan w kanpe ak pye w yo yon ti kras ekate, ou pral keyi yon sitwon ak men dwat ou, detire men w anlè tout longè ou kapab epi atrap yon sitwon. **Trè byen!**



2

Kounya ak mem goch la, detire l tout longè ou kapab epi atrap yon lòt sitwon. Kounya ak sitwon w yo nan chak men w, imajine w ou pral prije yo nan po imajinè w la, ou gentan gen dlo ki sikre jan w vle l la, ak anpil fòs prije 2 sitwon w yo, prije yo ak fòs.... Ouf!



3

Kounya relache men yo pandan w ap sekwe yo tou piti. Sanble sitwon sa yo gen anpil ji, ebyen ann prije yo youn apre lòt, premyèman sa ki nan men dwat la, prije ak fòs sou po dlo a, ak anpil fòs.

Trè byen!

Kounya ann fè menm jan ak sitwon ki nan men goch la. Bon bagay!



Kounya nou gen yon bon po ji sitwon. Ou kapab repete ekzèsis sa soti 3 pou rive 6 fwa.

Ou te renmen l ?, Kòman w te santi w?

Sou tansyon ak rilaks

Aktivite sa nou pral envite w fè pi devan an pral ede w reyalize nan ki pwen kò w ka rilaks oubyen sou tansyon. Se pou sa n ap envite w fè mouvman sa yo.

Ou kapab fè l chita oubyen kanpe:



- ✓ Mare min [mare sousi w] ou (tankou si w te fache anpil), epi lache l byen rilaks.
- ✓ Peze je w byen di, epi lache l byen rilaks.
- ✓ Peze nen w (Kòm si w t ap estènen), epi aprè lache l.
- ✓ Pwenti bouch ou byen pwès (kòm si w t ap lonje l tankou yon liy dwat), epi lache l aprè.
- ✓ Ouvè bouch ou byen laj epi met lang ou deyò tankou yon lyon, aprè kite bouch ou relache epi rantre lang ou.
- ✓ Sere dan w byen di epi aprè baye tout lajè w kapab. Santi kijan machwè w ap relache.
- ✓ Wose zepòl yo jouk nan zòrèy yo, epi kite yo desann.
- ✓ Kenbe ponyèt yo alonje dwat devan (san w pa doublé koud yo), epi relache yo aprè.
- ✓ Sere pwèn w, epi relache dwèt yo aprè.
- ✓ Fè janb yo di depi nan ranch jiska zòtèy yo, epi lache aprè.
- ✓ Peze zòtèy pye yo byen di, epi lache yo aprè.
- ✓ Fè kò w lou oubyen konsantre tout kò w.
- ✓ Santi kijan sa bon lè w kite kò w relache oubyen byen detann.

Kijan w te santi w?, ou te renmen l?



Tòti

Atè a, imajine ou se yon tòti ki soti al pwonmennen nan yon bèl jounen kote tout bagay t ap byen dewoule jouk lapli kòmanse tonbe, konsa ou oblije fè yon ti boul anndan koki w pou w kapab pwoteje tèt ou kont lapli a. Fòm koki a koubi epi sere do w, ret nan pozisyon pandan kèk segonn.

Kou lapli a kanpe, ou ka soti nan koki a, tounen nan pozisyon rilaks la (relaksasyon) epi kontinye mache tankou tèt nan jaden an. Ou ka repete ekzèsis sa 4 a 6 fwa.



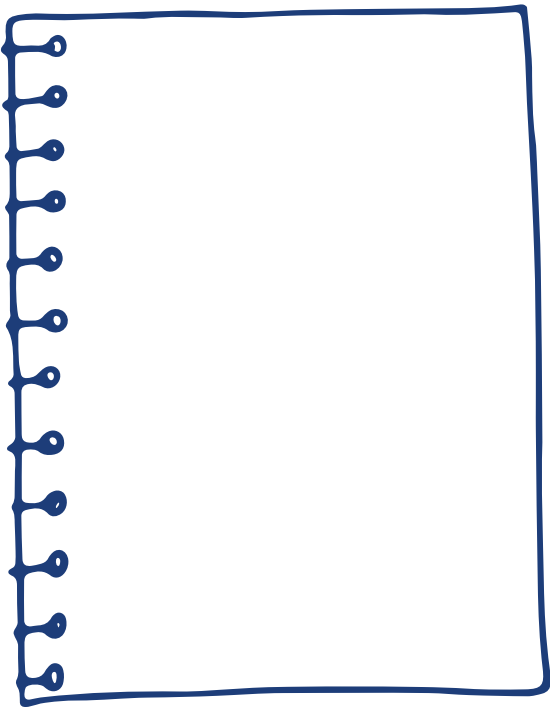
Kijan w te santi w?, Ou te renmen l?

POU FE NAN KAYE



Mwen se!

Nou enterese rekonèt ou plis. Se pou sa n ap envite desinen tèt ou nan ti bwat ki pi ba a epi tou nan lòt ti bwat la ou kapab rakonte nou kisa ou pi renmen pami tout sa w renmen yo.



Sa mwen renmen plis...

Kijan w te santi w?, Ou te renmen aktivite a?

Tout sa m santi

Materyèl

- ✓ fèy dimansyon regilye (8 ½ pa 11 cm)
- ✓ Kat ki enprime ak divès emosyon
- ✓ koulè



Pwosesis

W ap jwenn kat yo nan paj ki vin aprè a.

1 Kreye yon anbyans ak mizik rilaks.

Ou kapab itilize mizik nou rekòmande nan chapit sa: Meditation de Monoman.

<https://www.youtube.com/watch?v=FjHGZj2ljBk>



2

Sou yon sifas ki plat, chita ansanm ak pitit fi ak gason w, rakonte yo ke jodi a ou vle prezante yo kèk zanmi. Pase kat yo epi pou chak emosyon w ap prezante, mande nan ki moman oubyen nan ki sikonstans yo te konn santi emosyon sa epi poukisa. Pa jije santiman yo. Sa vle di nou p ap di bagay tankou.... “pa santi w...” “ti fi oubyen ti gason pa santi....” **olye sa ou kapab mande poukisa w santi sa konsa?**

3

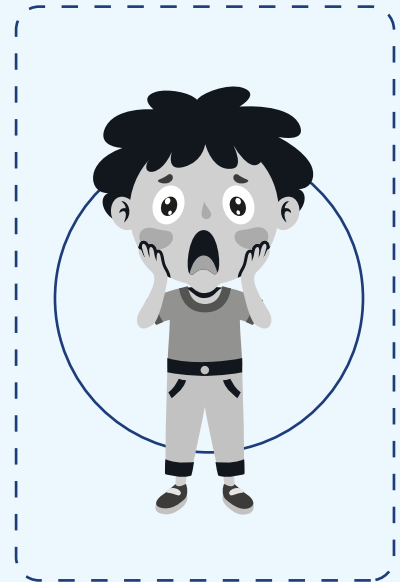
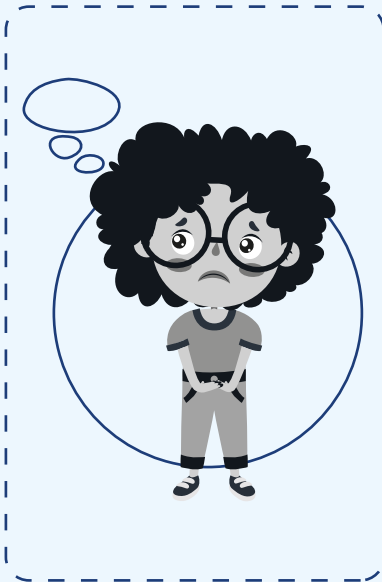
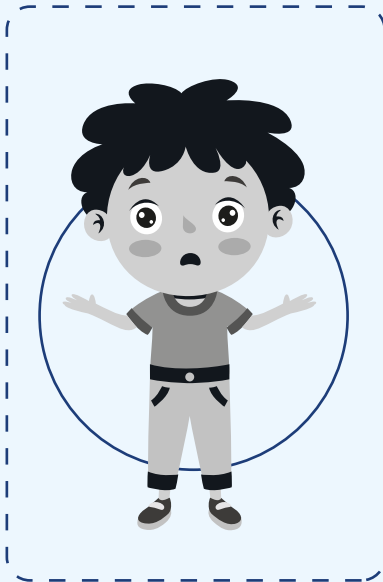
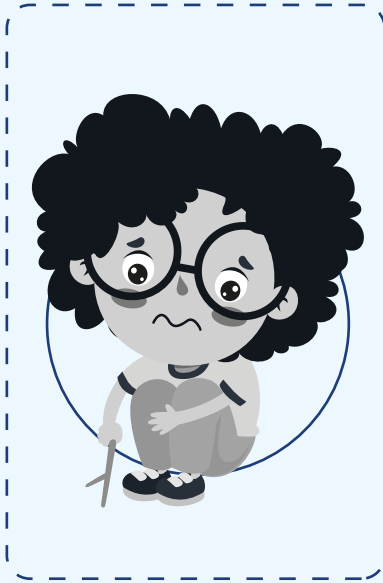
Mande pitit gason oubyen fi ou a kòman li santi l jodi a? mande l pou li chwazi yon kat nan sa yo gen nan men yo ki sanble ak kijan li santi l nan moman sa. Envite l pou l mete koulè sou imaj la. Menm jan an tou, chwazi kat pa w la epi met koulè sou li.



4

Kou yo fin met koulè, envite pitit fi oubyen gason w pou yo prezante travay yo a.

Koupe sou liy ki fèt ak ti pwèn yo, aprè koupe chak kat apa.





DESEN KONFYANS

bagay mwen konn fè byen

N ap envite w desinen nan bwat ki pi ba a ou menm k ap fè yon bagay ou konn fè byen.
Nòt: Bwat la kapab gen yon lòt fòm, men kounya se fòm rektang li genyen



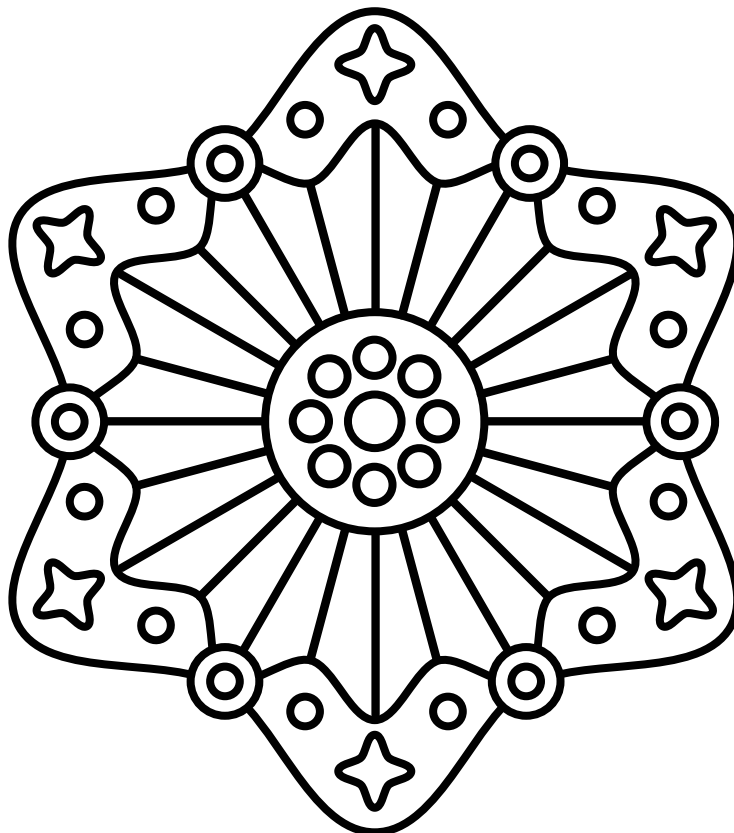
Kijan w te santi w pandan w t ap fè aktivite sa?

MANDALA

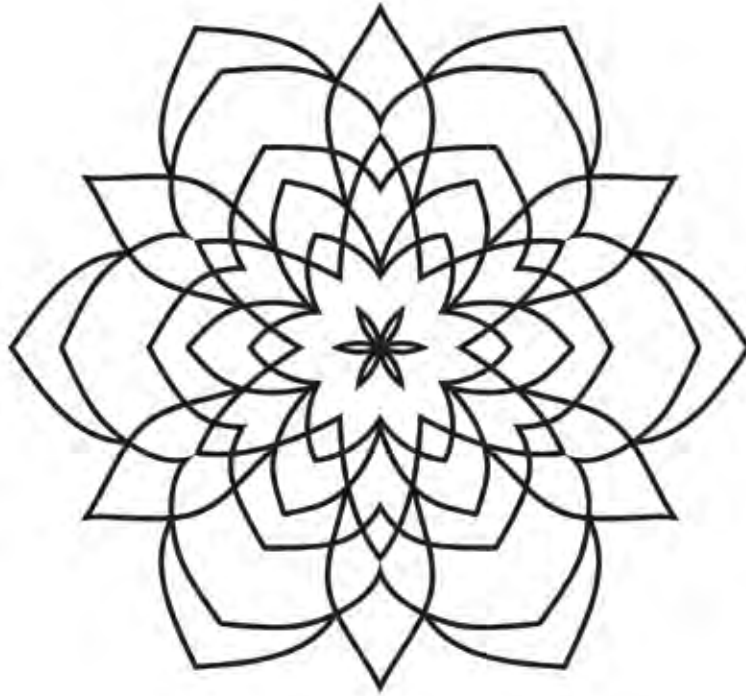
Ou konn kisa mandala yo ye?

Mo mandala a siyifi sèk, espesyalman yon sèk majik. Se yon figi an fòm sèk ki gen lòt figi k ap deplwaye nan sant li. Lè n ap kolore yo nou fòme yon mozayik figi ki gen koulè e yo ede nou fokis epi gen yon moman trankilite.

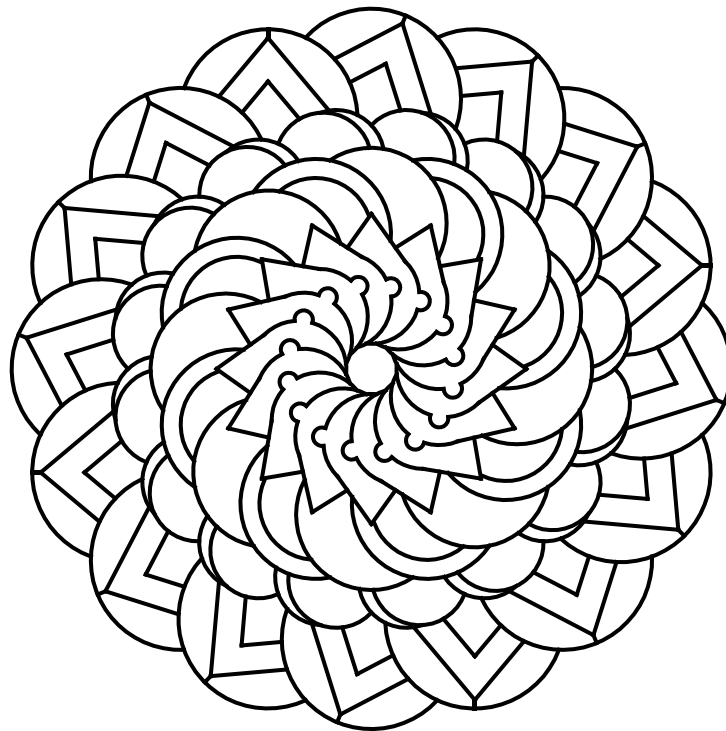
Nou envite w kolore mandala sa yo ki pi ba a, ou kapab itilize tout konbinezon koulè ou vle.



Kijan w te santi w pandan w t ap fè aktivite sa?



Kijan w te santi w pandan w t ap fè aktivite sa?



Kijan w te santi w pandan w t ap fè aktivite sa?

SCRIBBLE

**mete 3 ou 4 mandala
pou ti fi ak ti gason yo**

Nou kapab entegre 2 mandala pou granmoun yo; pou manman, papa oubyen moun k ap okipe timoun lan kapab kolore tou. Li enpòtan pou n siyale gen diferans ant mandala pou timoun ak mandala pou granmoun. Menm si pa granmoun yo kapab pou t

imoun tou. Nan fen chak mandala nou kapab ajoute kesyon: Kijan ou te santi w?, ou te renmen aktivite a?



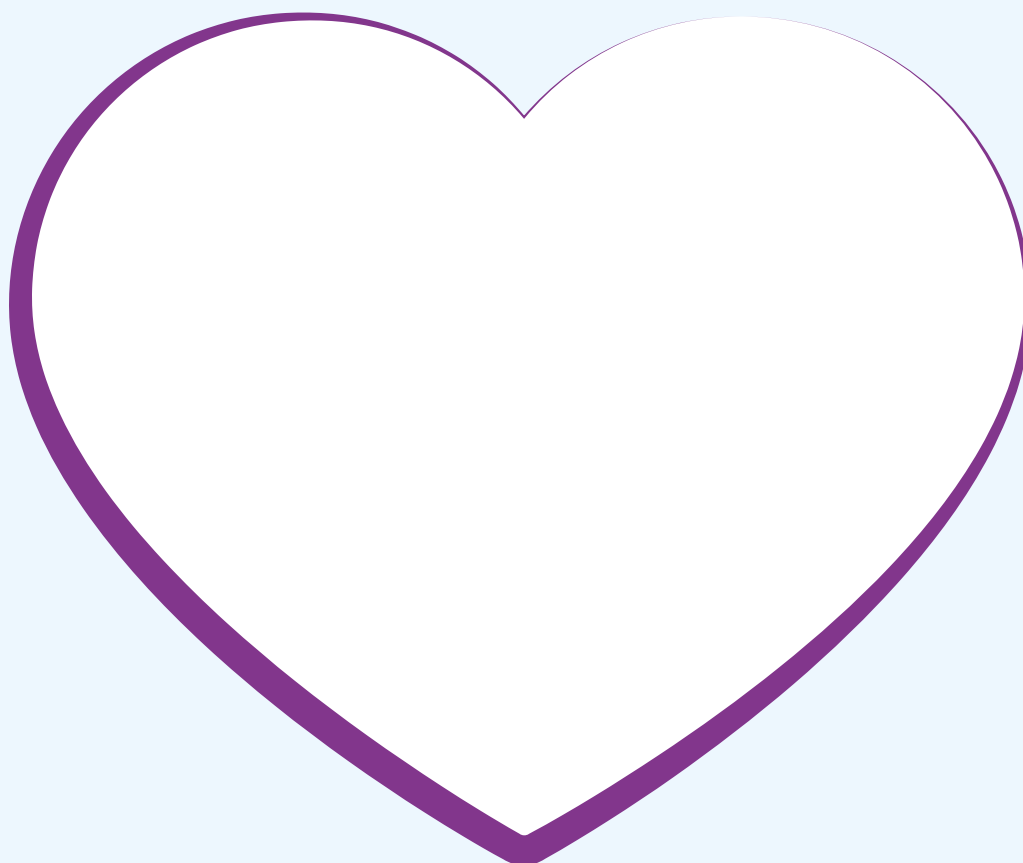
Kijan w te santi w pandan w t ap fè aktivite sa?

Kè mwen, emosyon m yo

Kijan kè w ye jodi a? Sonje ke li trè valab pou santi epi gen plizyè emosyon an menm tan. Tout sa w santi enpòtan menm jan ak lòt moun ki nan antouraj nou. Li enpòtan pou pran an kont ke pa gen bon ak move emosyon paske nou pa kapab evite sa nou santi, men sa nou ka fè se rekonèt, valide epi nome sa nou kapab santi pa rapò a anpil sitiyasyon.



pou sa n ap mande w rakonte nou kijan kè w ye jodi a? Nan desen kè ki pi ba a n ap envite w eksprime l atravè desen, mo, fraz oubyen kèk figi.



Kijan w te santi w pandan w t ap fè aktivite sa?

Enstriman mizikal



Ou renmen mizik?

Ki tip mizik ou tande?

Ou sonje kèk mizik?

Ou ta renmen fè pwòp enstriman mizik ou?

N ap pataje avè w kèk ide pou ka kreye pwòp enstriman mizik ou, enstriman sa yo espesyal paske yo kreyatif epi yo ka fèt ak materyèl resiklab.

Fè pwòp òkès ou!

Baton lapli

Kijan pou w fè l?

Materyèl

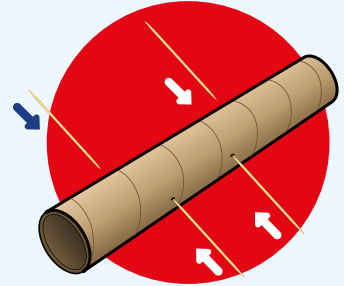


- Tib an katon (woulo an katon ki rete lè yo fin sèvi ak napkin oubyen papye ijenik)
- Ki dan (ti bwa yo netwaye dan lè moun fin manje)
- Ti grenn semans oubyen ti wòch tou zwilit
- Fèy papye blan
- Materyèl pou dekore, nenpòt nan opsyon sa yo bon: ti moso papye oubyen twal, penti oubyen kreyon koulè oubyen plim fet
- Sizo
- Kòl
- Tep [adezif]
- Bwòs oubyen dwèt men

Kijan pou w fè l?

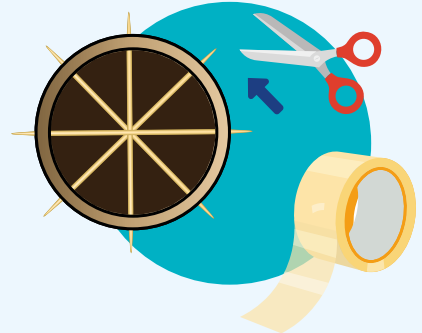
1

Fè twou nan tib an katon an avèk ti bwa [ki dan], soti nan yon pwent pou rive nan yon lòt pandan ti bwa yo ap kwaze nan pati vid la pou yo bay fòm zetwal lè youn kwaze youn sou lòt.



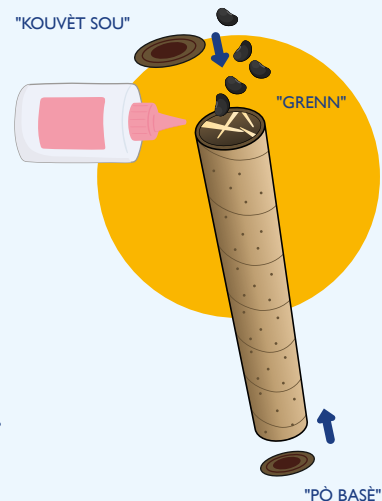
2

Koupe pwent kidan yo ak yon ti pens tankou yon tay zong kouvri ak tep [adesif] pati ki vizib ki rete nan pwent kidan yo.



3

Mezire pwent woulo a ki gen fòm sèk pou kapab prepare bouchon pou bouche 2 pwent yo.



4

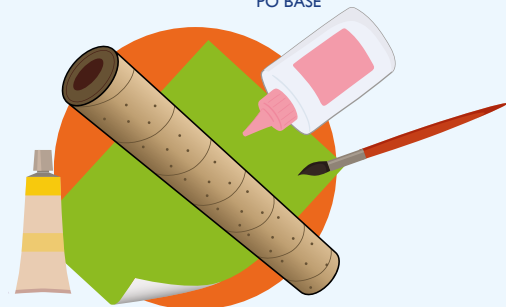
Premyèman bouche yon pwent woulo epi.

5

Vide grenn semans oubyen ti wòch tou zwilit yo.

6

Après bouche lòt pwent woulo a ak lòt bouchon an.



Nou pataje avè w yon ekzanp videyo sou Kijan pou fè l:

<https://youtu.be/7G3AWFbyu2w>



Tanbou

Materyèl

- Mamit (san etikèt)
- Blad oubyen kouvèti mamit yo retire ki pa prezante okenn danje
- 2 ti bwa
- Penti
- Kòl
- Bwòs
- Ti boul eponj [sitou ti boul papye ki fèt ak menm materyèl yo fè asyèt katon]
- Silikòn frèt oubyen cho



Kijan pou fè l?

1

Netwaye mamit la.



2

Deyò mamit la dwe pentire ak koulè ou prefere oubyen dwe kouvri ak papye. Tann li sèch

3

Kounya, nou pral konstwi bagèt yo; pou n fè yo n ap mete nan chak bwa yon ti boul eponj oubyen yon wòch tou piti oubyen ki gen tay mwayen, si se ak wòch, w ap vlope l ak papye. Kole boul eponj oubyen wòch la ak baton an. Y ap kole avèk silikòn oubyen kòl (tankou si se te yon palèt). Nou kapab pentire oubyen dekore yo fason ki fè nou plezi



4

Tann li seche.

5

Pou fini, koupe blad la nan bouch la. Aprè sa, detire l epi mete nan bouch mamit la ki kouvri

Nou pataje avè w yon ekzanp videyo Kijan li fèt:

<https://www.youtube.com/watch?v=XSQ-fRTtbaA>



Tchatcha

Materyèl

- 2 boutèy dlo 350 ml oubyen 500 ml.
- Ti grenn wòch oubyen grenn semans.
- Papye pou dekore.
- Kòl.
- Sizo.
- Tep [adesiv].



Kijan pou fè l?

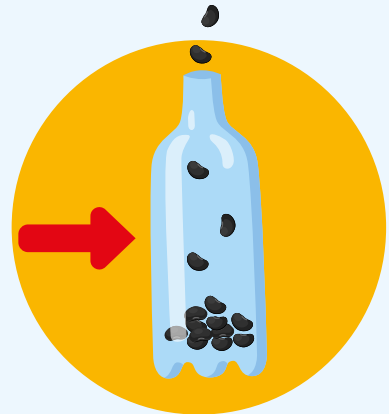


1

Netwaye boutèy yo.

2

Met ansanm kèk ti grenn wòch epi lage yo nan boutèy yo. Konsa tou ou kapab itilize grenn semans. Fè yon jan pou tou 2 boutèy yo gen menm kantite grenn. Ou kapab mete grenn ki reprezante 1/8 kapasite boutèy la pou ka gen ase espas pou enstriman an sonnen.



3

Dekore boutèy la jan ki fè w plezi.

BOUTEY TRANKILITE



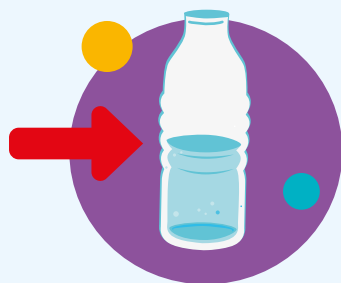
Pou fini, n ap envite w konstwi yon boutèy trankilite.

Yon boutèy trankilite ap ede nou kapab idantifye emosyon nou yo. Pafwa ou konn santi ou gen anpil emosyon an menm tan? Oubyen ou konn santi w vrèman enkyè? Oubyen an reyalite ou pa konn kisa k ap pase nan tèt ou?, petèt repons yo se wi e ou santi anpil bagay an menm tan trè souvan. Se pou sa **boutèy trankilite** a ap ede wè kòman nou kapab antre nan nou menm epi kapab kalme nou pandan n ap obsève dlo a k ap poze.

Sa n ap bezwen se materyèl sa yo:

Materyèl

- Boutèy plastik 600 ml
- bebe 500 ml
- Dlo
- Penti vejetal koulè ble
- Enpresyon pwason
- Kokiay lanmè [po lanbi, po zwit]
- Yon ti pwason an plastik
- Silikòn frèt



1

Vide dlo a nan mwatye boutèy plastik la.

2

Ajoute kèk ti gout penti vejetal pou bay dlo a koulè.



3

Mete kokiay yo ak pwason plastik la oubyen pwason plastik yo.



4

Vide lwil nan boutèy la pou ranpli lòt mwatye ki te rete vid nan boutèy la.



5

Fèmen boutèy la. Ou kapab bouche boutèy la ak silikòn frèt nan bouch an epi aprè ou fèmen l.



6

Kole kèk enpresyon imaj pwason sou boutèy la.



Kou boutèy trankilite a fin fèt di pitit fi oubyen gason ou a sa ki ekri pi ba a:

Nan boutèy sa nou gen lanmè a. Pafwa nan lanmè a vag yo konn fò anpil epi twò ajite, tankou si lanmè a te dezespere oubyen fache (sekwe boutèy la), men gen lòt fwa kote lanmè a avèk anpil pasyans tounen nan trankilite l.

Kite pitit piti fi oubyen gason ou a wè kijan dlo nan boutèy la ap kalme jiskaske l pa fè mouvman ankò epi kontinye pale pou di dlo lanmè a nan boutèy sa, se tankou santiman, pafwa nou fache oubyen dezespere epi tout anndan nou ap boulvèse ak entansite, men si nou respire piti piti epi nou poze nou, trankilite ap tounen nan nou epi n ap santi nou pi an pè chak fwa pi plis, epi tout sa nou santi ap kalme menm jan dlo lanmè a nan boutèy sa.

Chak fwa ou santi w fache, enève, oubyen dezespere ou kapab jwe ak boutèy ou a. Sekwe l epi gade kijan tout bagay ap kalme.



Kijan ou te santi?
Èske ou te renmen aktivite yo?

NOU ESPERE TOUT AKTIVITE YO TE FÈ W PLEZI!

Eksperyans mwen!

Nou vle fè konesans ou yon ti kras pi byen, se poutèt sa, nou envite ou desine nan kare sa a ki jan ou te santi ak aktivite yo; epi nan lòt bwat la ou ka di nou sa ou te renmen plis, sou fè tout aktivite yo.



Sa mwen te renmen plis...

¡Esperamos que todas las actividades te hayan gustado!
¡Hasta la próxima!

REFERANS

- Save the Children México (México, 2018) HEART, Sanación y educación a través de las artes, HEART: Healing and Education Through the Arts. Guía de implementación para maestros-as y otros facilitadores HEART. Save the Children.

- Save the Children México. (México, 2019). Cuaderno de trabajo, Taller HEART para madres, padres, y cuidadores ¡juntos sentimos y expresamos!

En línea.

Cubillos Buitrago C, (Bogotá, 2007), Mándala: arte de la meditación, tesis 177, <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/4451/tesis177.pdf?sequence=1> Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Artes.



Save the Children

www.savethechildren.mx



SavetheChildrenMexico



SaveChildrenMx



savethechildren_mx



SavetheChildrenMex