

# LA VIDA ES DULCE

Durante los momentos de incertidumbre, puede ser más fácil tener pensamientos negativos. Para ayudarle a permanecer conectado con las cosas que le causan placer en la vida, lo invitamos a reflexionar sobre los recuerdos felices que ha tenido por sí solo, con su familia, amigos o con otros. ¿No puede pensar en nada? No hay problema. También puede pensar en experiencias que le gustaría tener en el futuro. Usando el espacio de abajo, tómese un momento para escribir y reflexionar sobre sus recuerdos e ideas. Cuando esté listo, use imágenes, formas, colores y palabras para decorar la bola de helado. ¡Empiece con su recuerdo o idea favorita y continúe dibujando más bolas para ver cómo crece su helado! Todas las formas de crear están bien, no hay formas correctas o incorrectas. ¡Mantenga su creación cerca para recordar el lado dulce de la vida!

