

*El Umbral de los Sueños* es una invitación a explorar durante siete noches el mundo de lo onírico y a construir una manera de jugar y reflexionar en torno a esta experiencia.

Para ello compartiremos prácticas que nos ayuden a descansar y cuidar de nuestro cuerpo y mente, permitiendo que un buen dormir nos abra la entrada a este mundo onírico lleno de posibilidades.

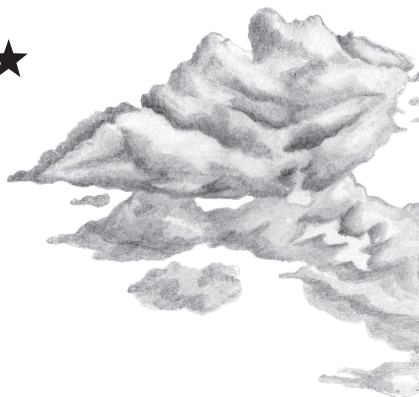
Este laboratorio nocturno es una invitación de Cecrea y la Escuela de la Intuición, para generar una comunidad que comparte y se acompaña creativamente desde el afecto y los cuidados.

Si quieres compartir este viaje y contarnos tu experiencia puedes enviarnos tus creaciones a [holaescuela@cchv.cl](mailto:holaescuela@cchv.cl)

# Cómo usaremos este diario y contenido de la caja



¡Hola! ¿Cómo estás? Te damos la bienvenida al diario bitácora *El Umbral de los Sueños*, que será tu compañía para navegar este enigmático mundo.



Aquí encontrarás siete propuestas para realizar algunas horas antes de ir a dormir. Puedes leerlas y, algunas de ellas, también escucharlas escaneando el código QR que aparecerá en las que tengan audio.

Estas invitaciones tienen una cualidad secreta: buscan llevarte a un estado de paz y calma, entrando en contacto con tu imaginación y creatividad desde una textura suave, un aroma que te encante, o a partir de cualquier idea y sensación que te produzca serenidad.

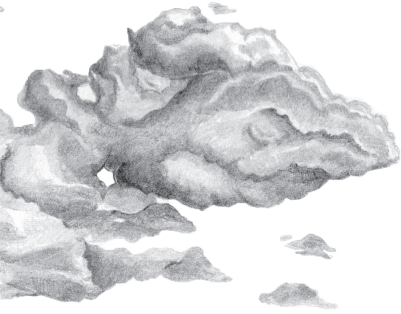
Invitaremos a participar en este juego también a las fuerzas misteriosas del azar, que nos ayudarán a impulsar ideas y visiones que no teníamos previstas.

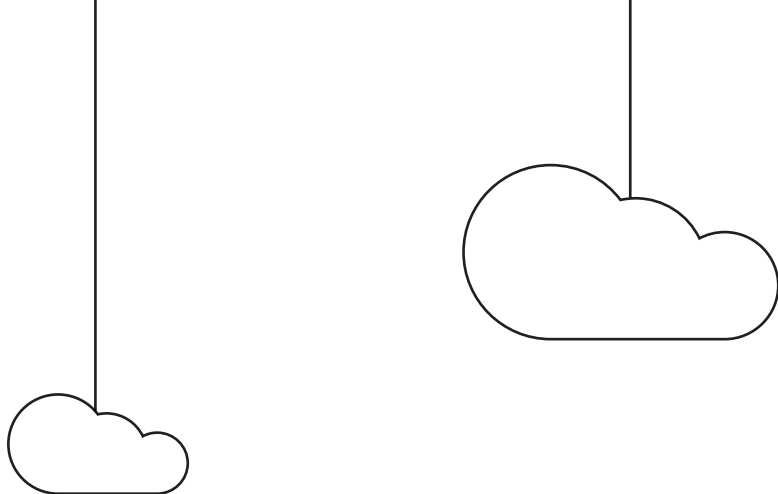




## ¿Qué es una bitácora?

Una bitácora es una herramienta de registro personal, es decir, eres tú quién decide qué quieres guardar en ella. Antiguamente, los navegantes las utilizaban para recordar hitos importantes en sus rutas, los mensajes de las estrellas y otros datos que les ayudarían a llegar a sus destinos. Una bitácora es algo parecido a un diario, porque nos permite ir dejando un registro sobre las cosas que pensamos o sentimos a través de los días y otros eventos que van ocurriendo en nuestras vidas. Es una excelente forma de conocernos a nosotros y nosotras mismas, reflexionar y pensar sobre nuestro entorno.





El *Umbral de los Sueños* está organizado para acompañarte durante siete días en el proceso de registro de todas aquellas cosas que pueden ocurrir mientras duermes. Como todos los juegos, este también tiene algunas reglas para poder llegar a nuestro objetivo:

- 1** Iniciaremos esta ruta a través de los sueños preparando mente y cuerpo para ello, realizando una serie de actividades que movilicen la creatividad y nos preparen para descansar.
- 2** En la bitácora encontrarás páginas de registro, donde puedes anotar todas aquellas imágenes y sensaciones que recuerdes haber experimentado mientras dormías.

**3** Al finalizar esta ruta semanal, tendrás la oportunidad de compartir lo que quieras con otras personas y comentar tu experiencia.

**4** Lo más importante de este cuaderno es que es tuyo y, si lo deseas, puede ser parte de tu rutina diaria. Al integrarlo a tus actividades cotidianas te permitirá conocer tu mundo onírico, sus imágenes y aquellas cosas que descubres al despertar.

¡Vamos a descubrir los mensajes  
que nos envían los sueños!



# Sobre los sueños, sus imágenes y mensajes

Todos los seres vivos necesitamos dormir. Incluso las flores reaccionan a la noche plegando sus pétalos y hojas, ¿qué sueños soñarán las flores?

En la noche nuestro cuerpo y mente descansan, y una numerosa cantidad de seres vivos encuentran el tiempo para renovar energías y enfrentar un nuevo día.



Cuando nos vamos a acostar y comenzamos a soñar, nuestro cerebro inicia un arduo trabajo de conexiones donde ordena todos los acontecimientos del día para procesarlos y convertirlos en recuerdos, ideas y sensaciones, aprendiendo a relacionar, separar y organizar lo vivido. La mayoría de las veces nuestros sueños tienen una forma incoherente de presentarse, extraños a la lógica del mundo de la vigilia, pero podrían brindarnos algunas respuestas a las preguntas que nos hacemos durante el día.

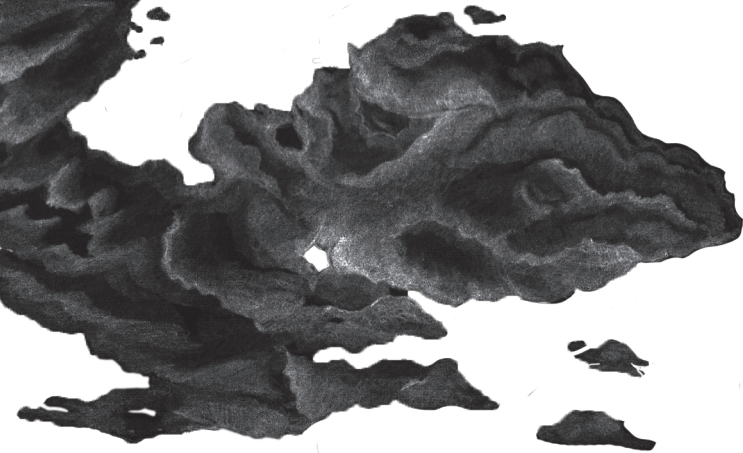
Un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo, este acto que nos toma tanto tiempo es importantísimo para nuestra salud y bienestar. Todas aquellas rutinas y hábitos que ayuden al buen descanso nos brindarán energía para comenzar con ánimo cada una de nuestras



jornadas, permitiéndonos disfrutar, aprender y crear con cuerpo y mente renovados.

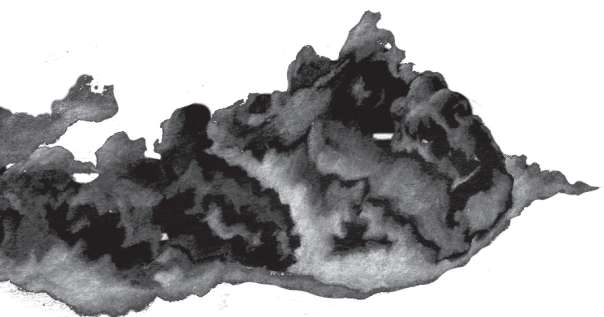
Desde pequeñas y pequeños vamos aprendiendo qué situaciones nos calman y cuáles nos alteran e irritan. Con esta bitácora buscaremos descubrir aquellas cosas, permitiendo construir nuestras propias estrategias para la serenidad y el descanso.

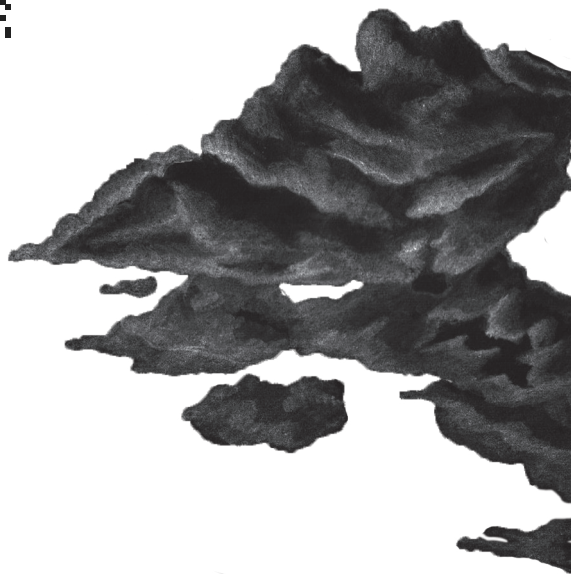
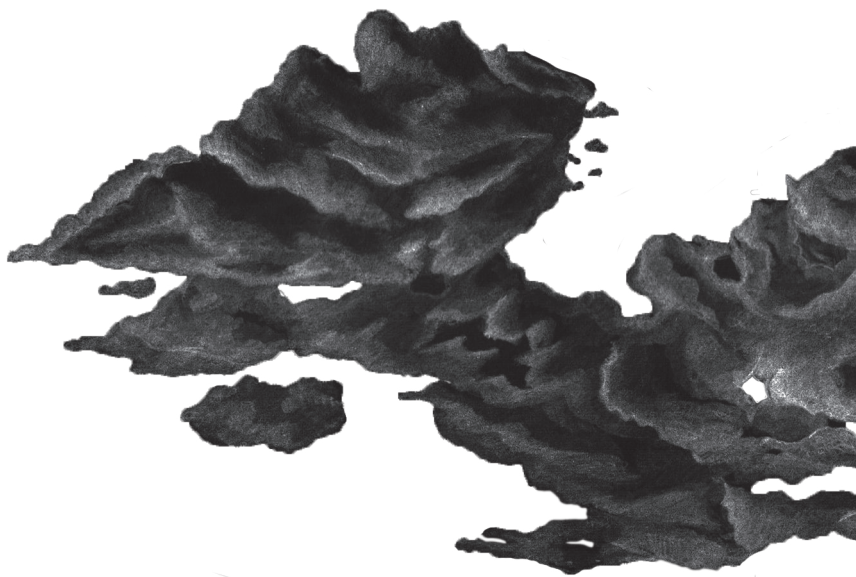




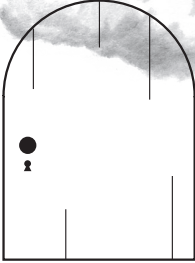
## Sobre las pesadillas

Seguramente más de alguna vez has tenido algún sueño que te hizo sentir susto, extrañeza o angustia. Luego despertamos y nos aliviarnos de que eso tan intenso que ocurrió en nuestro sueño no puede alcanzarnos en este plano. Quizás las pesadillas ocurren cuando hay algo que nos preocupa o asusta y no hemos podido expresarlo. Una buena forma de librarse de ellas es contándolas a alguien en quien confíes, de esa manera ya las puedes observar como una especie de cuento y saldrán de tu cuerpo y tu mente.

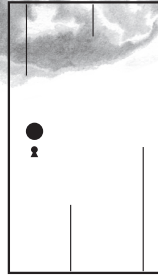




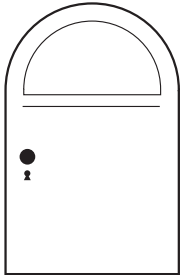
# Inicio del viaje



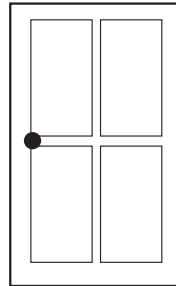
**Primera estación:**  
Muñequitas quitapena



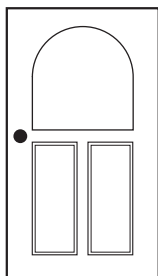
**Segunda estación:**  
El juego del azar y las palabras



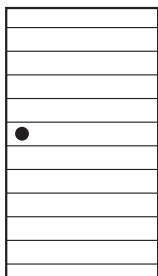
**Tercera estación:**  
Mundos por casualidad



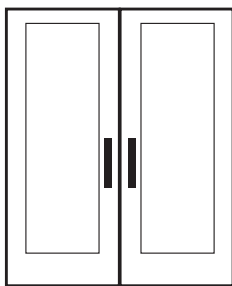
**Cuarta estación:**  
Cuerpo y albergue



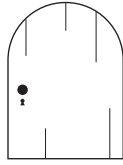
Quinta estación:  
Juego de sombras



Sexta estación:  
El río de los sueños



Séptima estación:  
Dibujo telepático



## Primera estación: Muñequitas quitapena

¿Qué son las muñequitas quitapena?



Cuenta la leyenda maya que cuando sus dioses se reunieron para formar el mundo, sus intentos por crear a la humanidad no daban fruto hasta que crearon a los hombres y mujeres de maíz. Con ellos nació la diosa Ixmucané, quien se transformó en su protectora. Ixmucané tomó la forma de pequeñas y coloridas muñecas para hacerse cargo de sus preocupaciones, ayudándoles a descansar.

En el origen de la cultura guatemalteca, estas figuritas estaban destinadas a aliviar las angustias nocturnas de niños y niñas, encontrando en los sueños un espacio de regeneración e incluso respuestas a los problemas. Estas muñequitas son siempre seis, una para cada día de la semana, excepto el domingo que es cuando descansan.

Para que ellas puedan ayudarnos debemos seguir las siguientes instrucciones:

- Concentrarnos en la preocupación o pena al momento de acostarnos

- Acercar la muñequita a la cara y susurrarle suavemente lo que queremos que se lleve.
- Colocar la muñequita quitapenas debajo de la almohada.
- Es importante cuidarlas también a ellas, con unas caricias en sus pancitas evitamos que las penas contadas las indigesten o les causen algún dolor.
- Por la mañana tu cuerpo y mente amanecerán descansados y las preocupaciones se habrán ido.

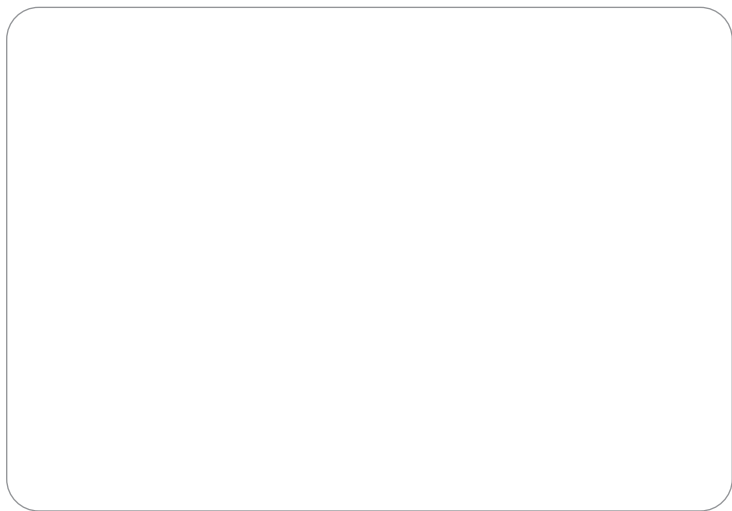
## Creación de las muñequitas quitapenas:

- 1 Toma seis pinzas para ropa de madera.
- 2 Elige hilos de bordar de distintos colores.
- 3 Amarra los hilos y los trocitos de tela de forma envolvente, cubriendo las pinzas.
- 4 Decorar con marcadores y dibujar las caritas.
- 5 Guardarlas en el saquito de tela y dejarlas debajo de la almohada. Si produce incomodidad también puedes dejarlas debajo de la cama, a la altura de tu cabeza.

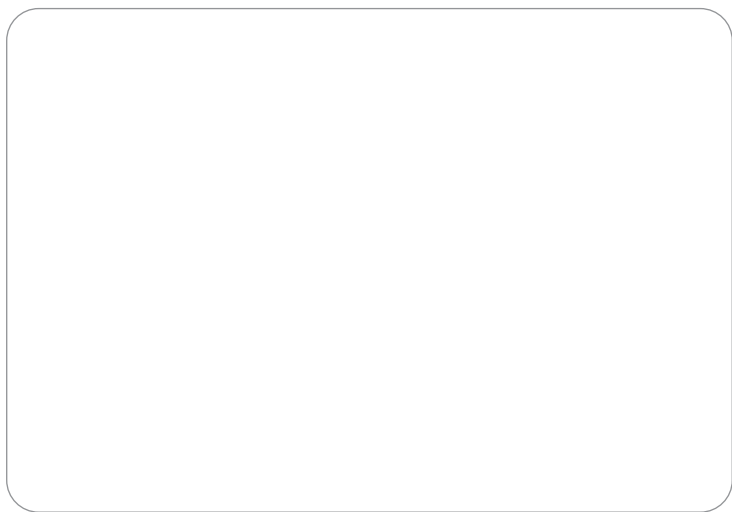


Primera mañana de registro

De mis sueños recuerdo que:

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing a description of a dream.

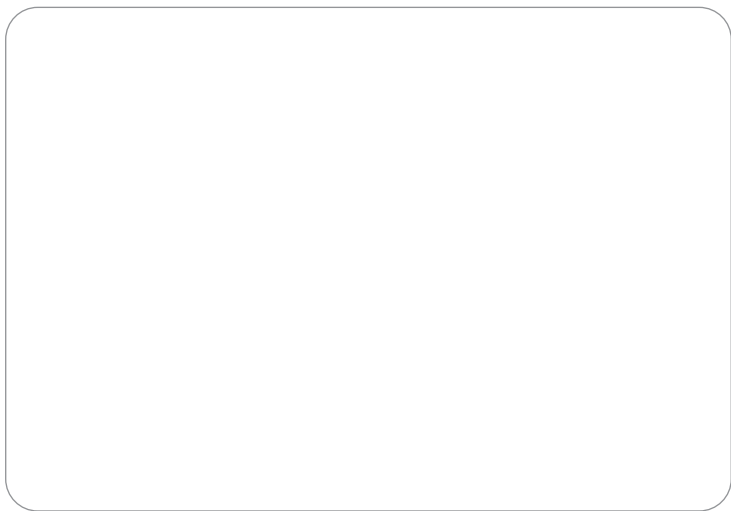
¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for writing details about colors, shapes, and sounds from a dream.

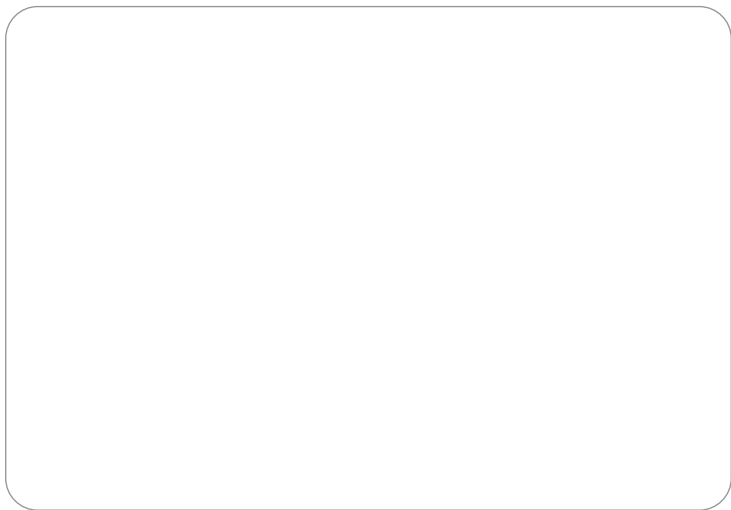


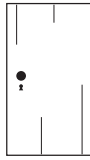
Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**



**¿Qué fue lo más placentero?**





## Segunda estación: El juego del azar y las palabras

1

En esta caja encontrarás tres pequeñas bolsitas de tela que contienen palabras y que están numeradas de la siguiente forma (1,2,3). Agítala y saca un papelito de cada uno para construir tu propio relato.

2

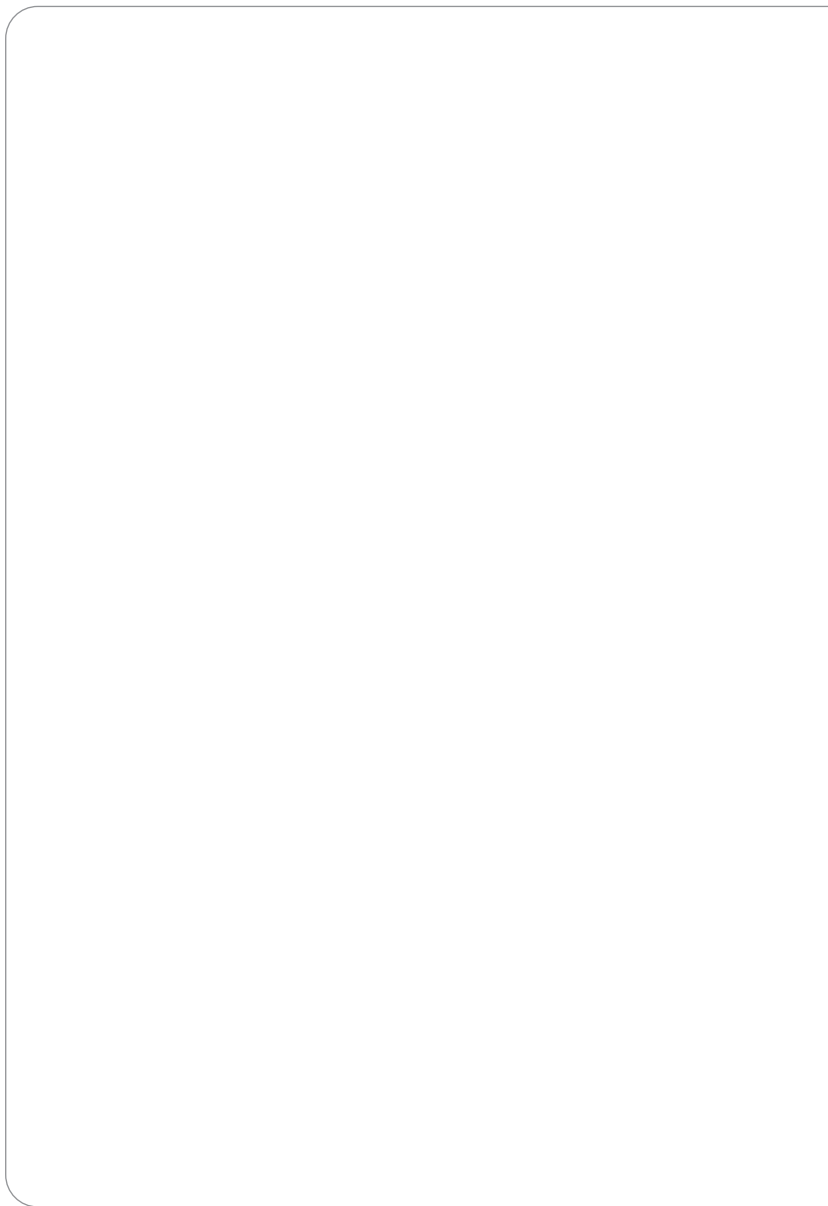
Pega en tu bitácora las oraciones que se formen y crea un breve cuento con ellas.

3

Puedes ilustrar, dibujar o pintar para enriquecer tu cuento.



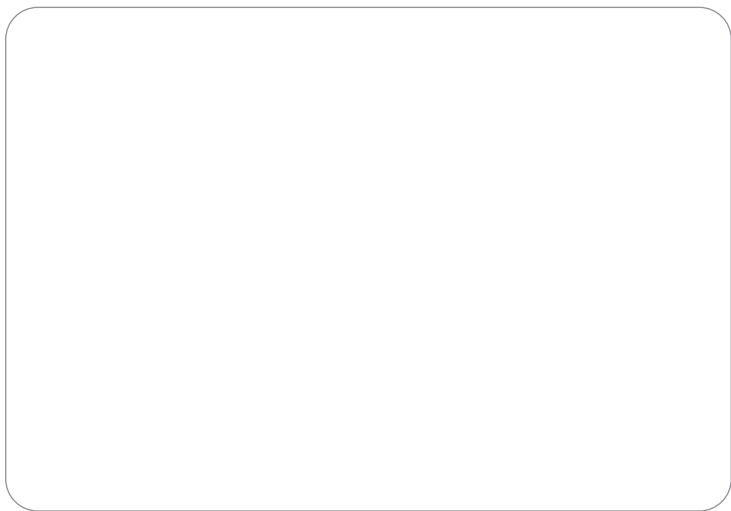
**Pega aquí las oraciones, y escribe, dibuja y pinta.**



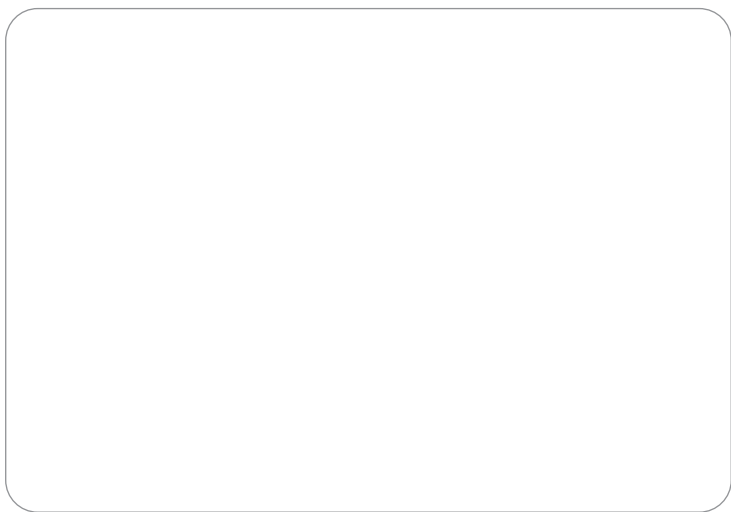
A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing or drawing. The box is white and occupies most of the page below the header.

Segunda mañana de registro

De mis sueños recuerdo que:

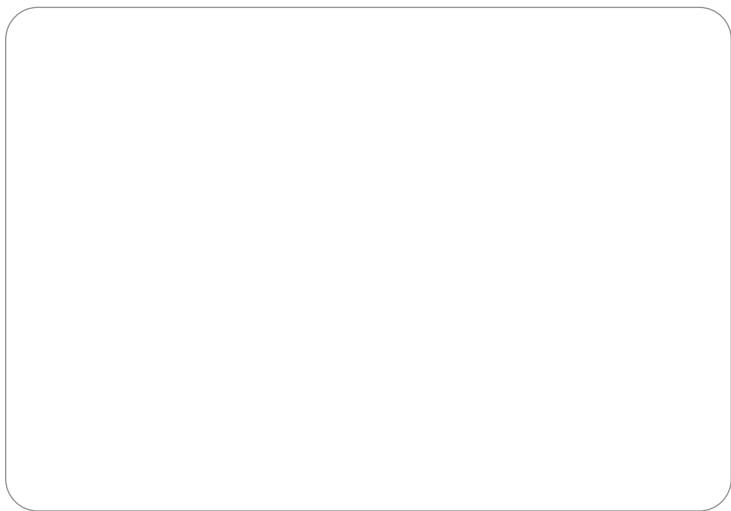
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their dream.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

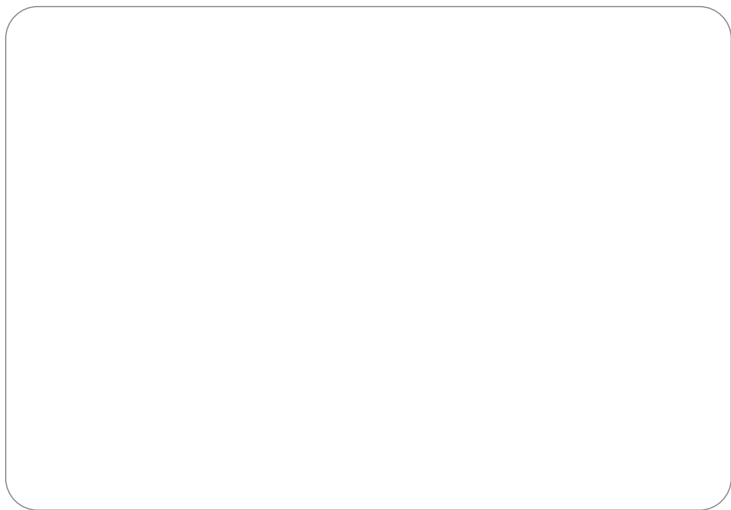
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the student to describe colors, shapes, and sounds from their dream.

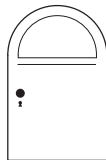
Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**



**¿Qué fue lo más placentero?**





## Tercera estación: Mundos por casualidad

En esta oportunidad llamaremos al azar a través de los dados, ellos nos dirán que personajes y mundos vivirán en esta hoja:

### Buscando a nuestro personaje

Lanza los dados según el diagrama de la página siguiente. Cada número está asociado a un par de ojos, rostro y expresiones de boca, hazlo en orden para no confundirte.

Primero los ojos, ¿qué número salió?

Luego busca la forma del rostro con ayuda de los dados y finalmente la expresión de su boca.

¡Ya tienes su cara!

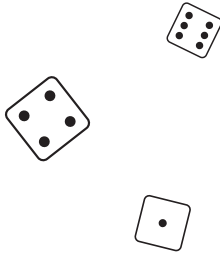
El cuerpo deberás definirlo tú en relación al tipo de movimiento que te indiquen los dados. No hay límites, imagina lo que sea, puede tener muchos brazos y piernas. ¿Cómo se vería un personaje así corriendo? ¡Descubre las posibilidades!

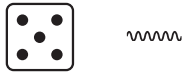
Dibuja otro personaje con el mismo método y así se harán compañía. ¿Qué estarán conversando? ¿Podría esta escena ocurrir en un sueño? ¿Qué piensas?

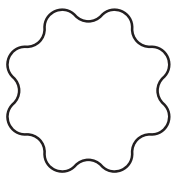
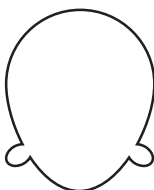
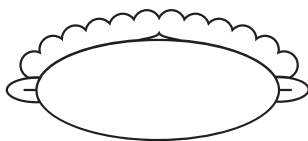
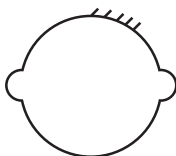
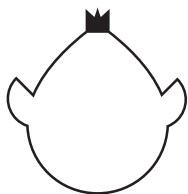


En la siguiente página encontrarás espacio para desarrollar tu propio código. Todo está permitido, veamos qué nos dice el azar.

Si quieres puedes compartírnos tu creación a través de una foto a [holaescuela@cchv.cl](mailto:holaescuela@cchv.cl) o subelo a la red social que uses con el hashtag **#umbraldelossueños**

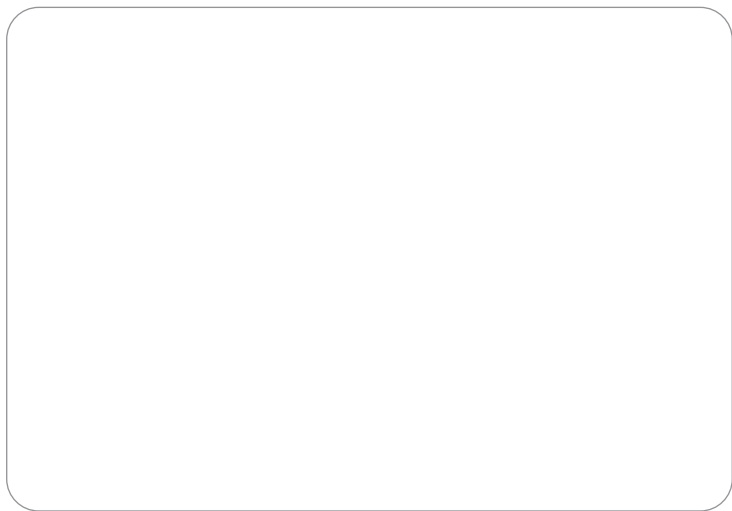




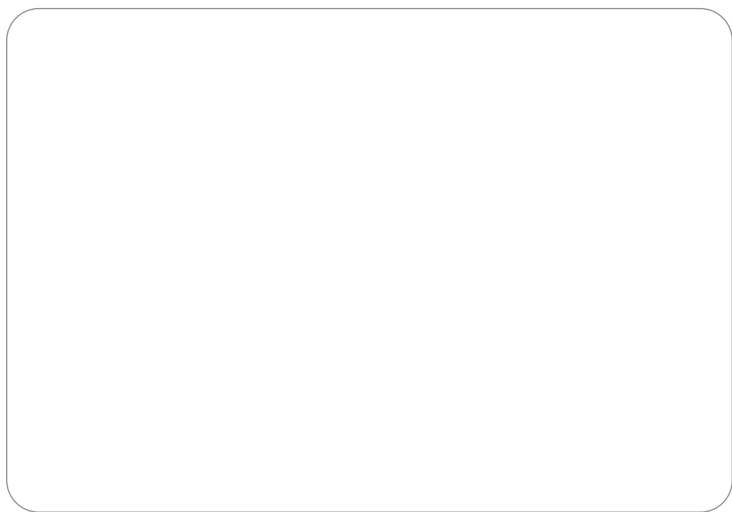


Tercera mañana de registro

De mis sueños recuerdo que:

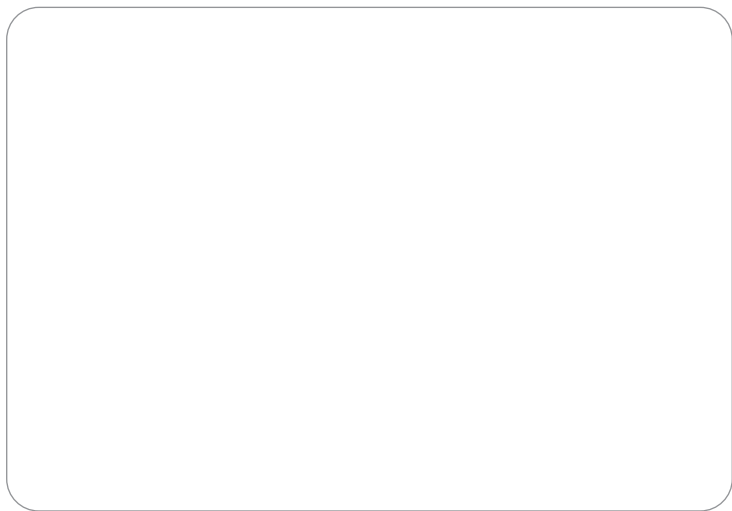
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

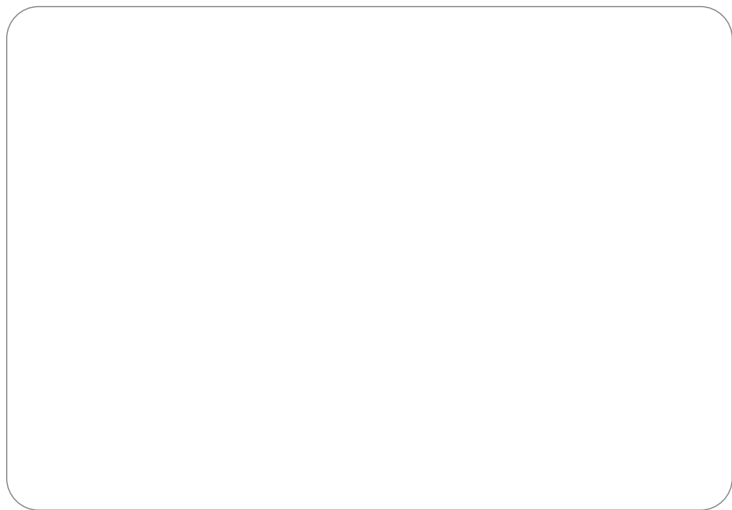
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write about colors, shapes, and sounds from their dream.

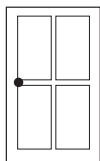
Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**



**¿Qué fue lo más placentero?**





## Cuarta estación: Cuerpo y albergue

Podemos considerar nuestro cuerpo e imaginación como un lugar al que regresar cada día luego de haber pensado en muchas cosas y haber estado haciendo diferentes actividades. Nuestro cuerpo es nuestra primera casa y es una nave perfecta a través de la cual conocemos el mundo.

Ahora vamos a intentar habitar ese lugar que somos —también puedes reproducir el audio que está alojado en el código QR y escuchar estas instrucciones mientras realizas los movimientos—.



Sobre el suelo despliega un cobertor, manta o frazada gruesa.



Recuéstate en uno de los extremos del cobertor acomodando tu cuerpo para que tu cuello y cabeza queden fuera de las dimensiones del cobertor, y que desde los hombros hacia los pies estés sobre él.



Con la mano que quede hacia el interior, toma el extremo en el que estás acostado y gira hasta estar completamente envuelto por el cobertor.

4

Mirando hacia el techo y tapado como una oruga, cierra los ojos y respira lento y profundo. Permite que las sensaciones pasen por tu cuerpo y cuando estés listo desenrrollate a un ritmo pausado y sin agitarte.

5

Registra en tu bitácora qué sensaciones, emociones e imágenes percibiste en el ejercicio. Puede ser a través de dibujos o frases y puedes guiarte a través de las preguntas en las siguientes páginas, en donde podrás dibujar o desarrollar ideas antes de anotarlas en la bitácora →

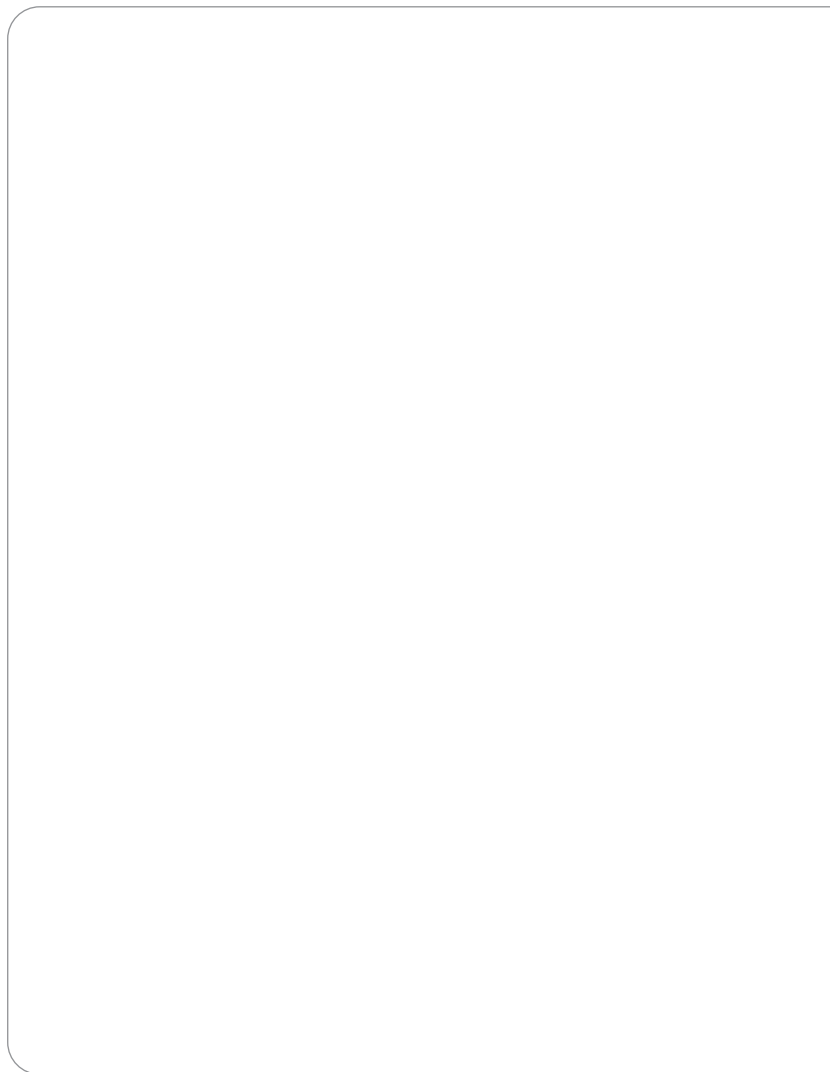


**¿Pudiste visualizar algún color o forma?**

**¿Tu respiración cambió durante el ejercicio?**

**¿Cómo se sentía el peso del cobertor sobre tu cuerpo?**

**¿Qué pensamientos venían a ti mientras lo hacías?**



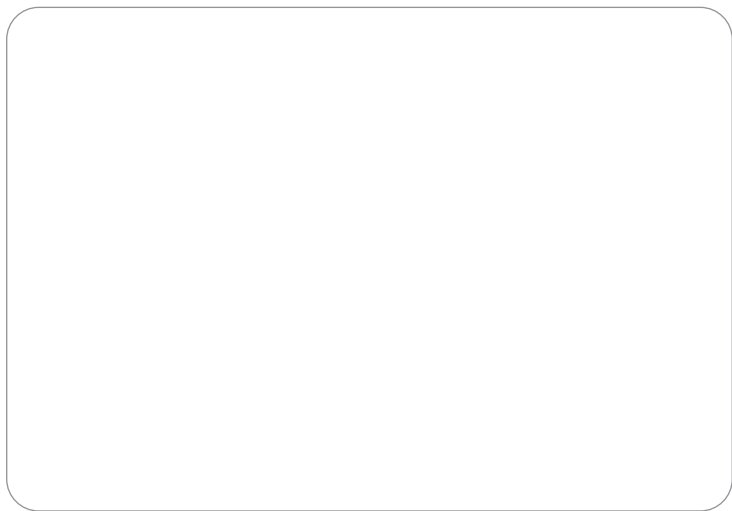


A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for sketching ideas. The box is white and occupies most of the page below the header.

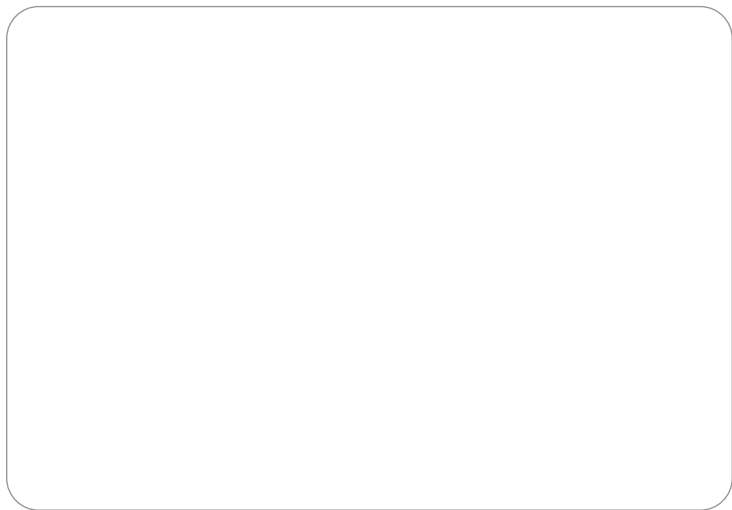
**Espacio para bocetear ideas a partir de las preguntas.**

Cuarta mañana de registro

De mis sueños recuerdo que:

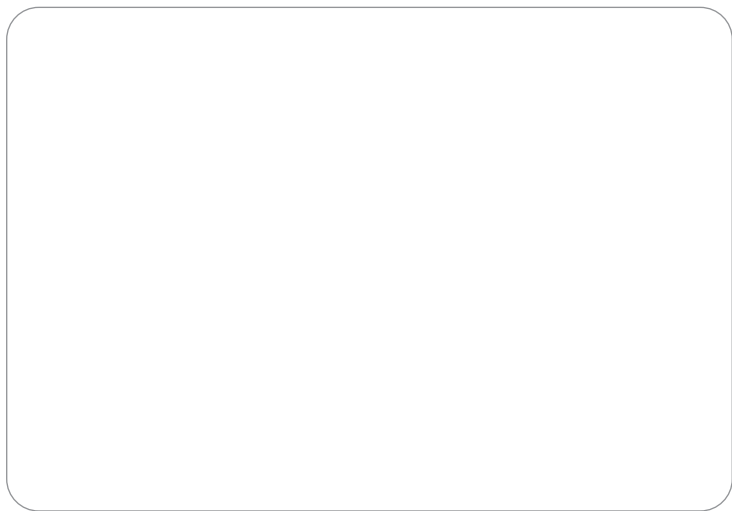
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

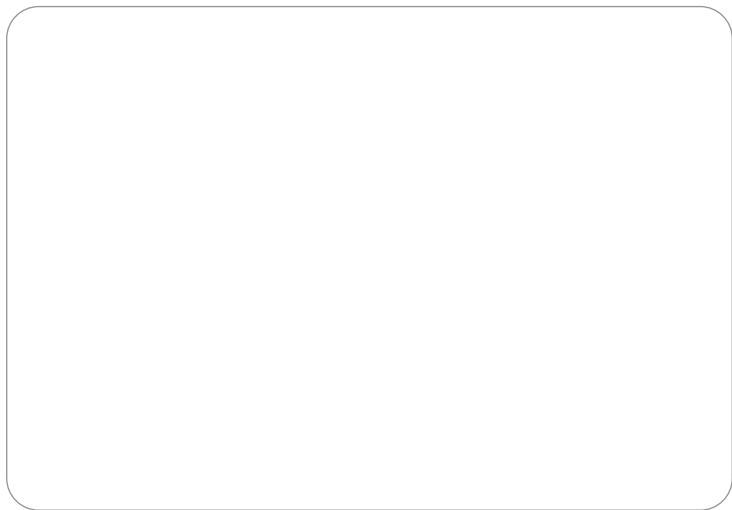
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

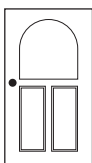
Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**



**¿Qué fue lo más placentero?**





## Quinta estación: Juego de Sombras

Para este ejercicio necesitaremos una linterna o lámpara que podamos mover y un pliego de cartulina o papel.

- 1 Pega el pliego de papel sobre una superficie plana, donde te sea cómodo dibujar sobre ella.
- 2 Busca objetos de distintos tamaños, pueden ser juguetes, ropa o lo que tengas a mano.
- 3 Prende la lámpara y pon uno de los objetos escogidos entre la luz y el pliego de papel
- 4 Juega con las posiciones de sombras que va provocando el objeto, hasta que encuentres la más extraña o la que más te guste.
- 5 Traza la silueta de la sombra que se produce sobre el papel.
- 6 Repite este ejercicio con los objetos que elegiste.

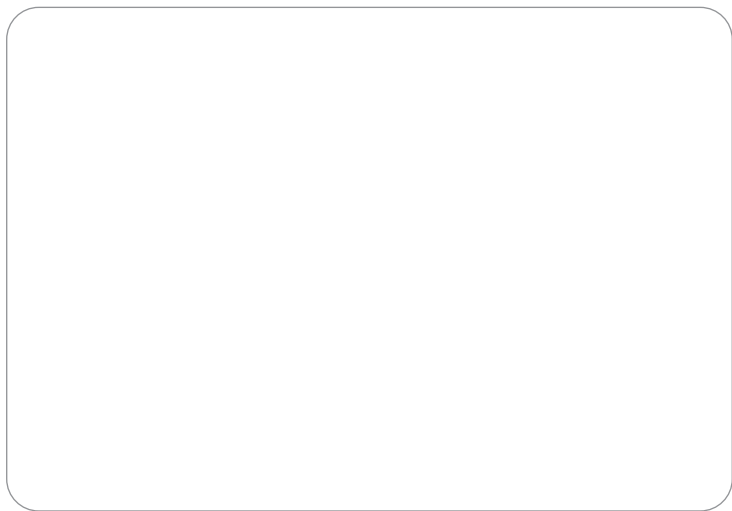
7

Dibuja sobre esas siluetas las diversas figuras que te imagines con ellas, independiente del objeto que la creó.

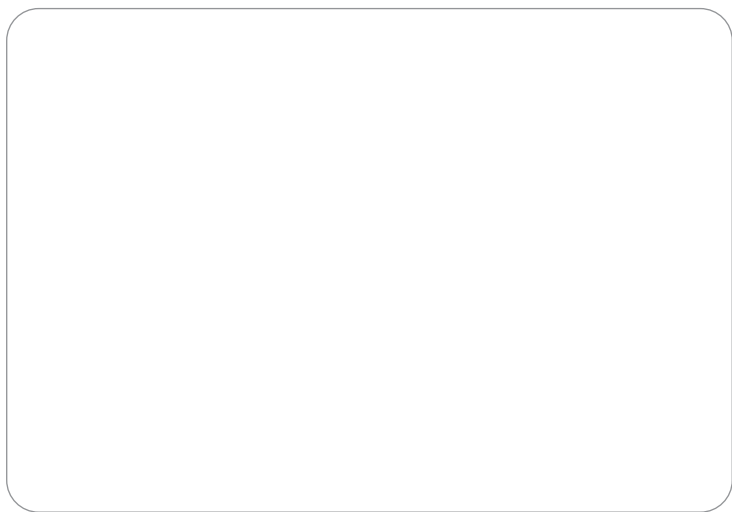


Quinta mañana de registro

De mis sueños recuerdo que:

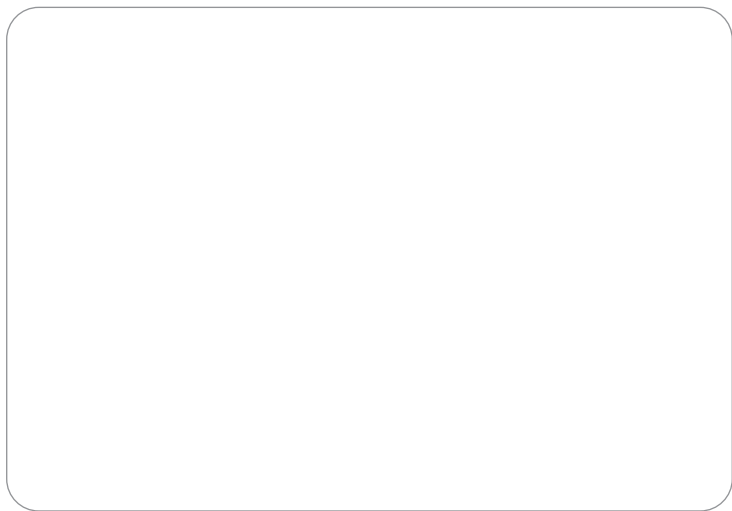
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

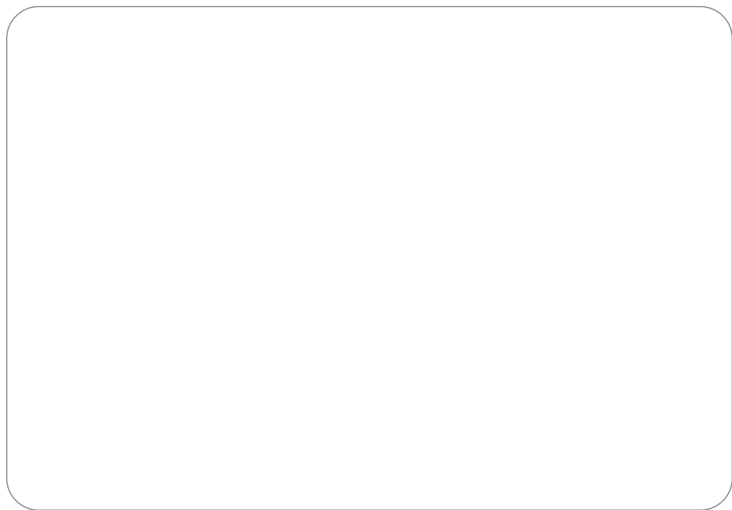
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

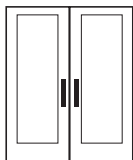
Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**



**¿Qué fue lo más placentero?**





## **Sexta estación: El río de los sueños**

Con ayuda del azar vamos a crear un río de sueños. Este río trae una historia que irá apareciendo según las imágenes y palabras que tu vayas sacando del sobre de color que viene en esta caja.

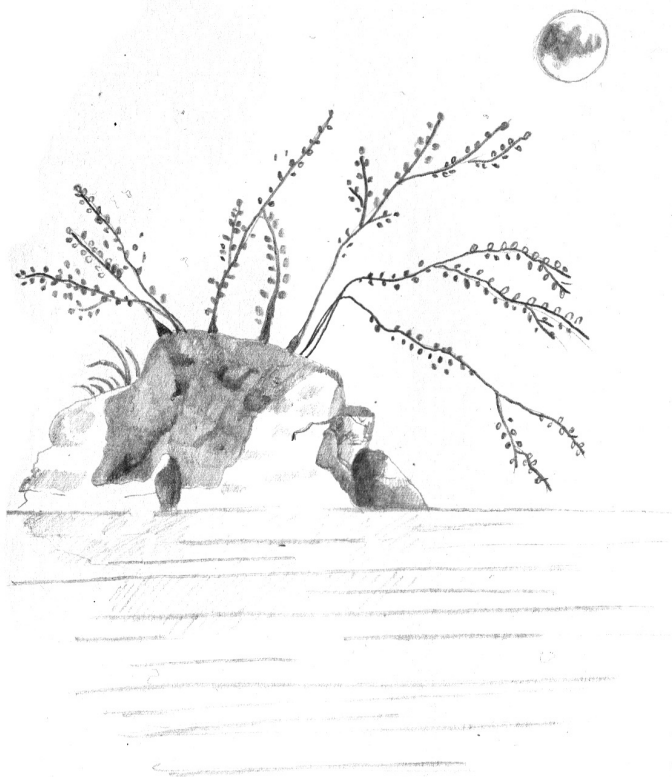
Primero, elige un fondo en el set de láminas que están puestas en el fondo de la caja de la bitácora, elige uno que te guste mucho.

Extrae del sobre de imágenes seis recortes al azar. Intenta imaginarte una historia o una situación, no es necesario que tenga inicio, medio o final. Puede ser una imagen simplemente que esté cargada de algún significado para ti.

Organiza lo que extrajiste sobre el fondo de la forma que te parezca mejor, ¿qué aparece?

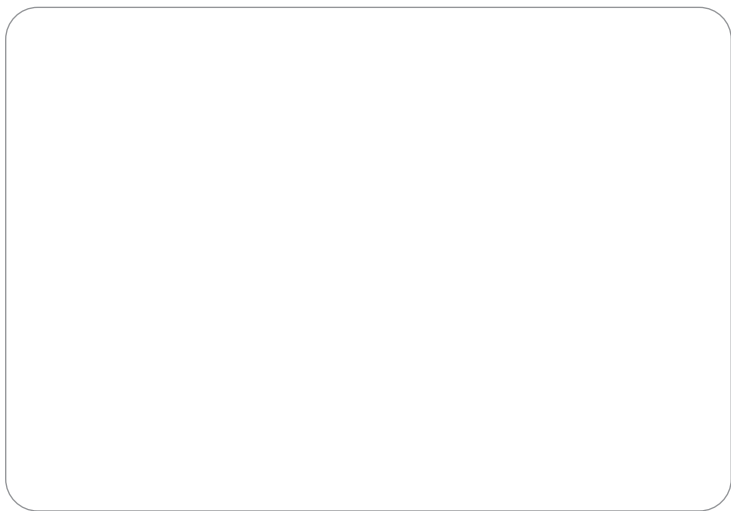
Puedes repetir este ejercicio varias veces y ya tendrás un montón de escenas que provienen del río de los sueños.



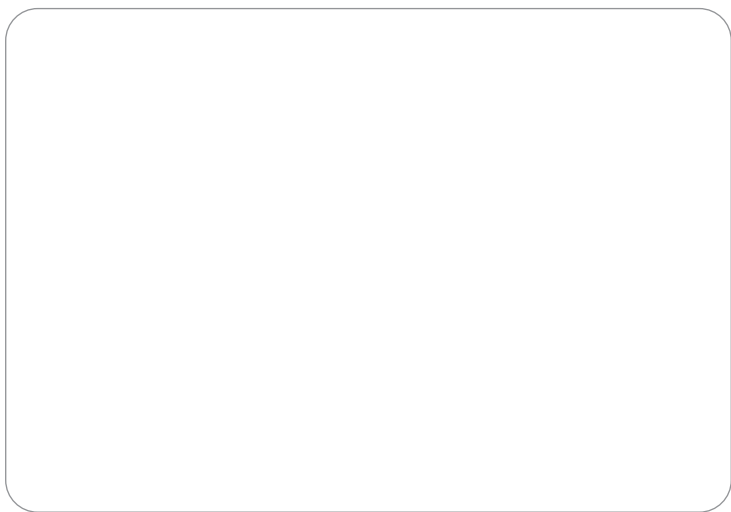


Sexta mañana de registro

De mis sueños recuerdo que:

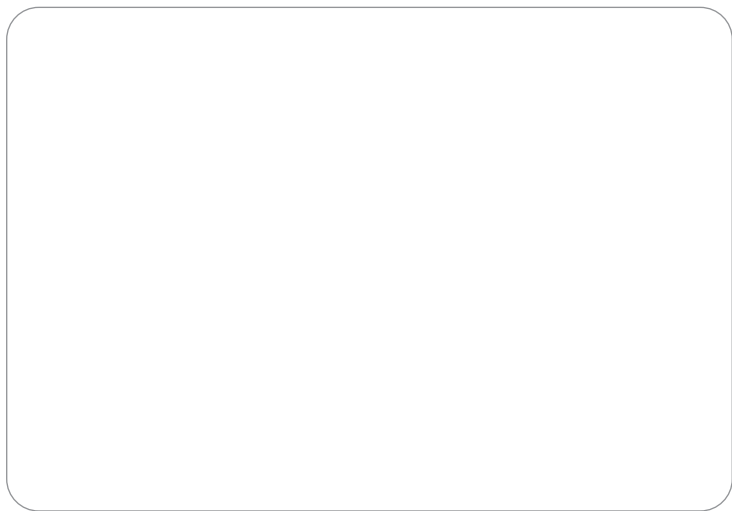
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

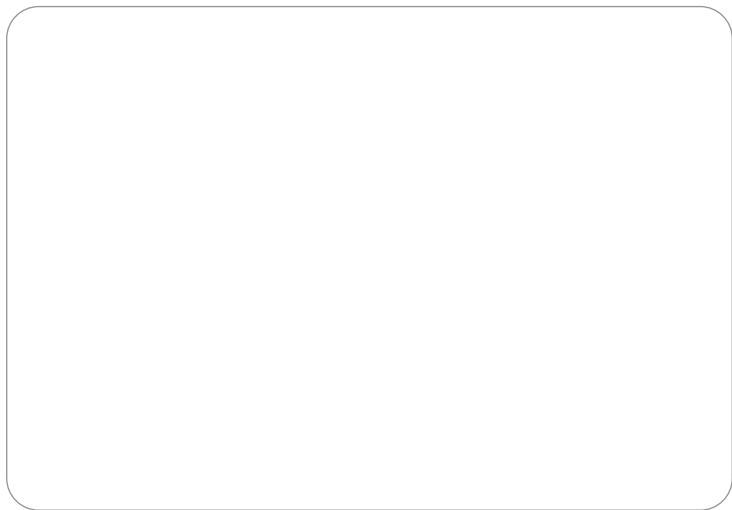
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

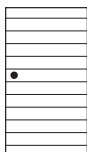
Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**



**¿Qué fue lo más placentero?**





## Séptima estación: Dibujo telepático

En este último ejercicio de los siete días de *El Umbral de los Sueños* realizaremos un dibujo colectivo, con la singularidad de que no acordaremos qué cosas dibujar ni con qué materiales, pero respetaremos la hora de inicio.

### ¿Cómo?

El séptimo día de *El Umbral de los Sueños*, a las 19:15 horas, comenzaremos organizando nuestro espacio de trabajo, para ello, buscaremos un espacio en nuestra casa que sea tranquilo, sin mucho ruido y nos desconectaremos de la televisión, computador y teléfonos.

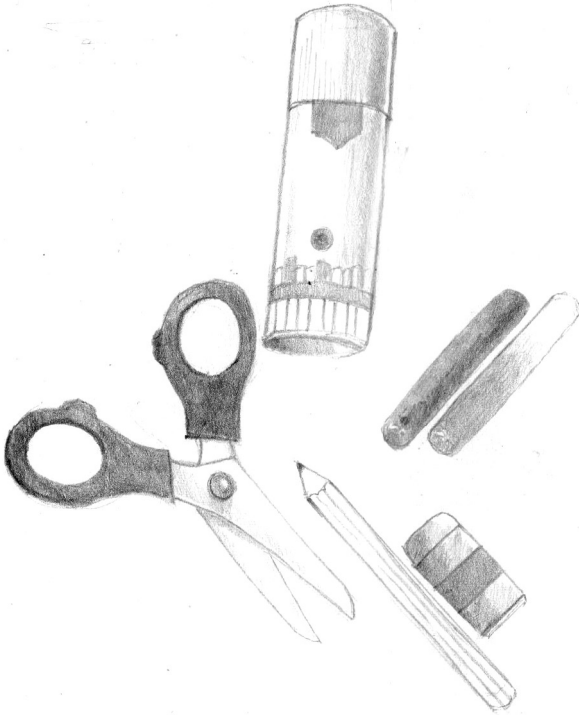
Sobre una mesa dispondremos los materiales que queramos usar para dibujar en nuestra bitácora, pueden ser: hojas de colores, pegamento, tijeras, regla, lápices de colores de cera, palo y/o marcadores, lápiz mina, goma, entre otros.

A las 19:30 de la tarde, todas y todos quienes hemos iniciado este ejercicio nos pondremos a dibujar pensando en las experiencias y los descubrimientos realizados durante los días anteriores en relación a nuestros sueños, la noche y el descanso. Tomando conciencia de que, a pesar de que estos ejercicios los

hemos hecho a solas, también los han realizado otras personas. Por separado, hemos entrado a nuestros mundos oníricos particulares de forma intencionada a través de las mismas acciones como punto de partida y de alguna forma eso nos transforma en una comunidad de viajeros soñantes.

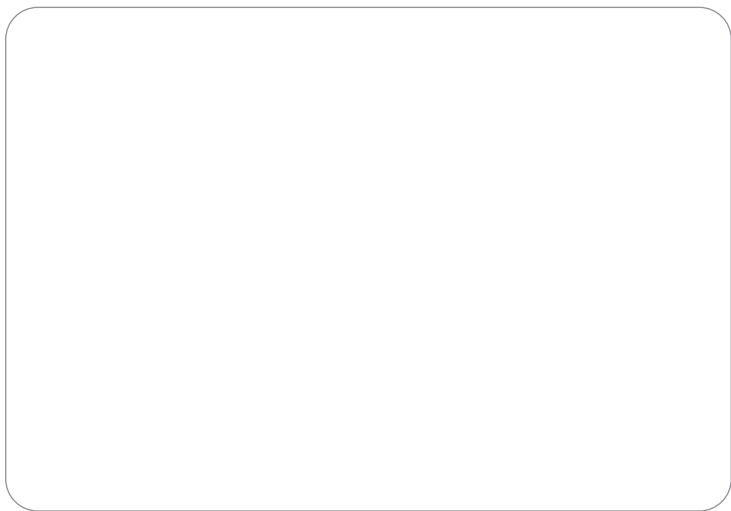
Termina de dibujar cuando tu cuerpo te lo diga.

Tómale una foto y comparte tu dibujo.

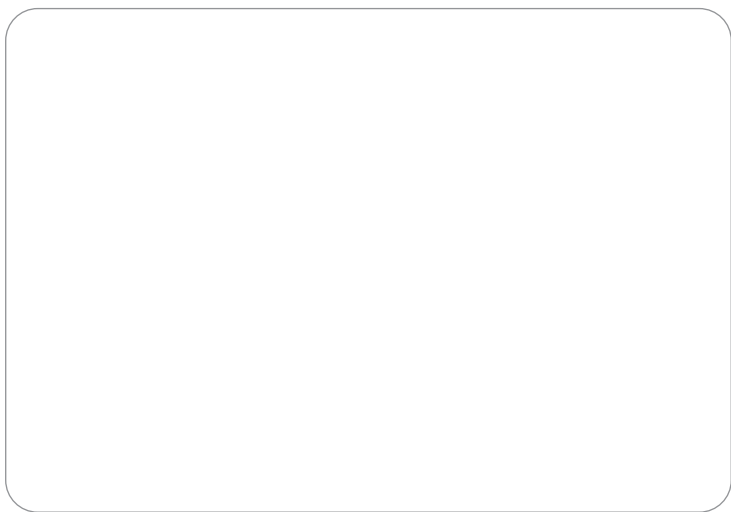


Sexta mañana de registro

De mis sueños recuerdo que:

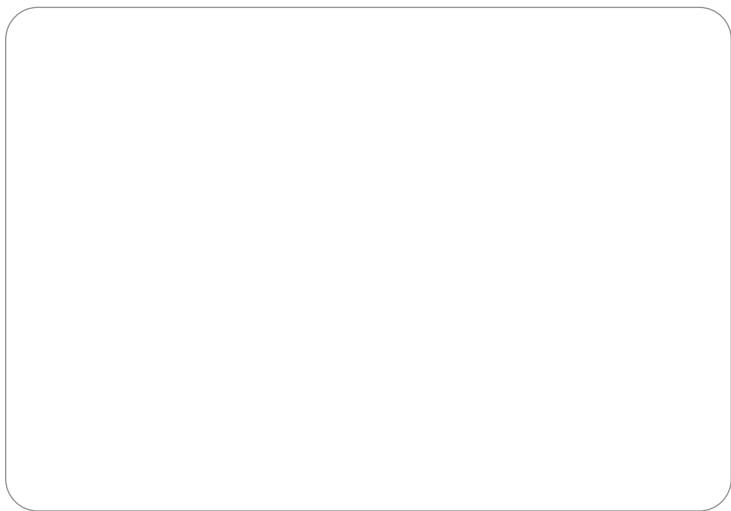
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

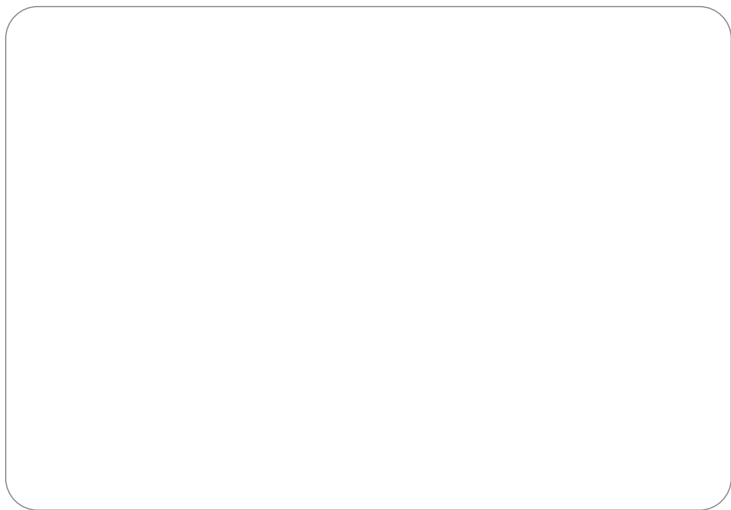
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**



**¿Qué fue lo más placentero?**



## Despedida

Muchas gracias por confiar y llevar a cabo esta propuesta de siete noches, ahora estás preparada(o) para continuar estas ideas tú misma(o) e inventar otras actividades para hacer antes de ir a dormir y así explorar tu mundo interior. Desde la Escuela de la Intuición y Cecrea estaremos muy felices de conocer lo que ha aparecido para ti durante estos días, para eso nos puedes enviar tus creaciones a [holaescuela@cchv.cl](mailto:holaescuela@cchv.cl)

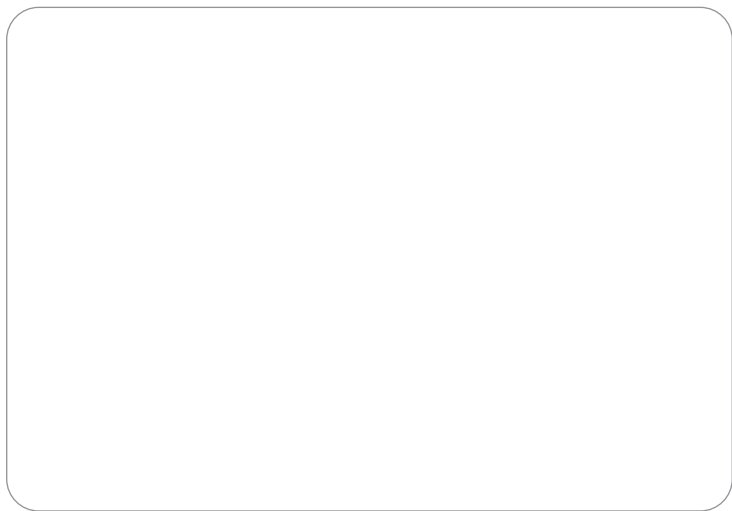




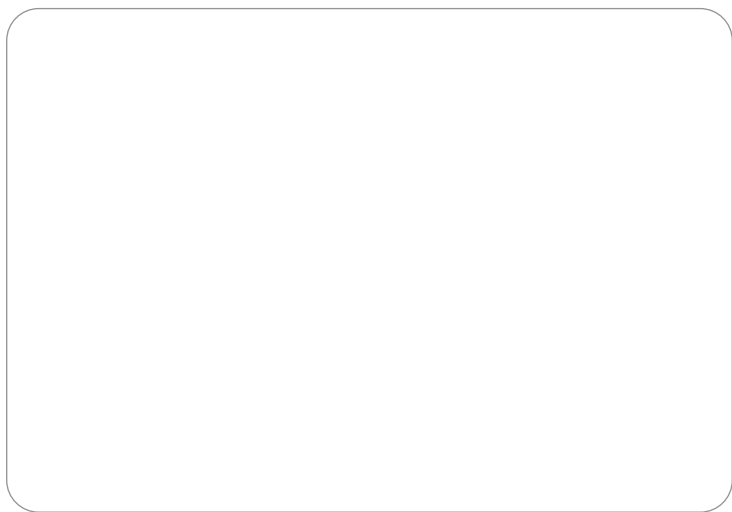
*¡Felices sueños!*

Séptima mañana de registro

De mis sueños recuerdo que:

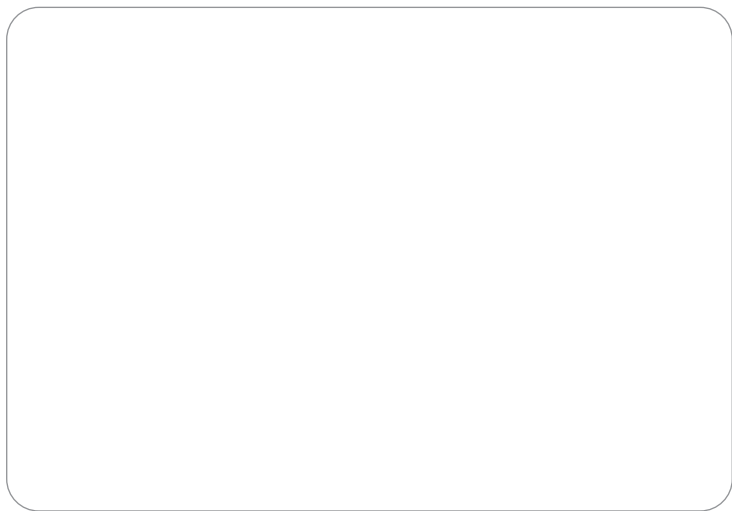
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

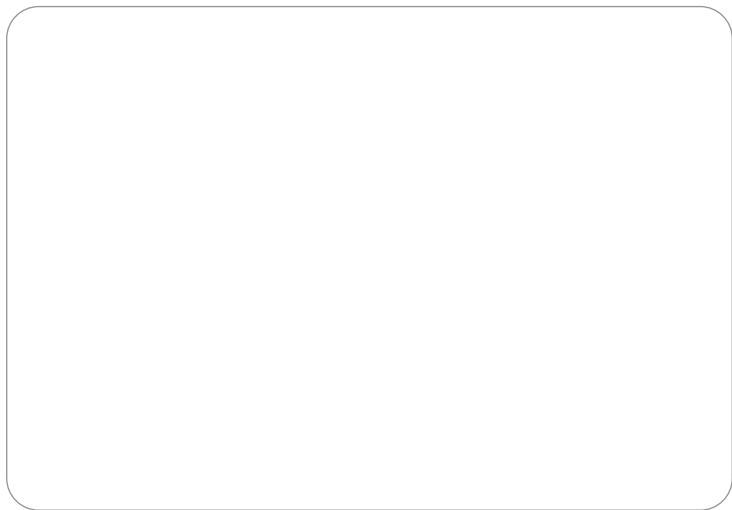
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write about colors, shapes, and sounds from their dream.

Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

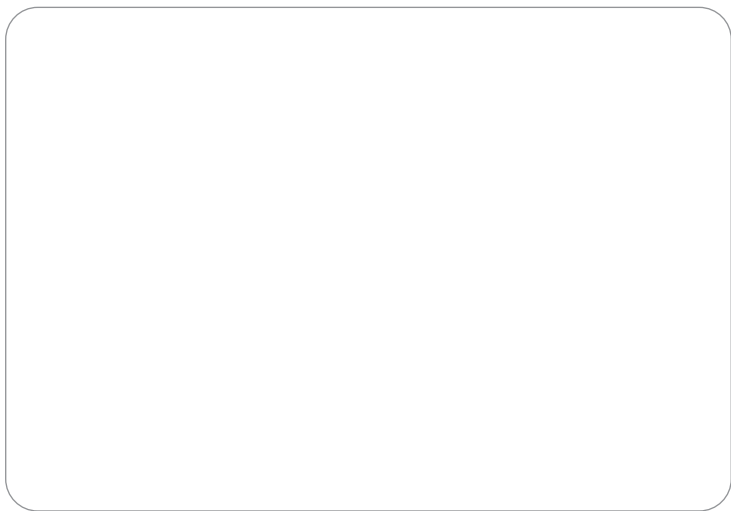


**¿Qué fue lo más placentero?**

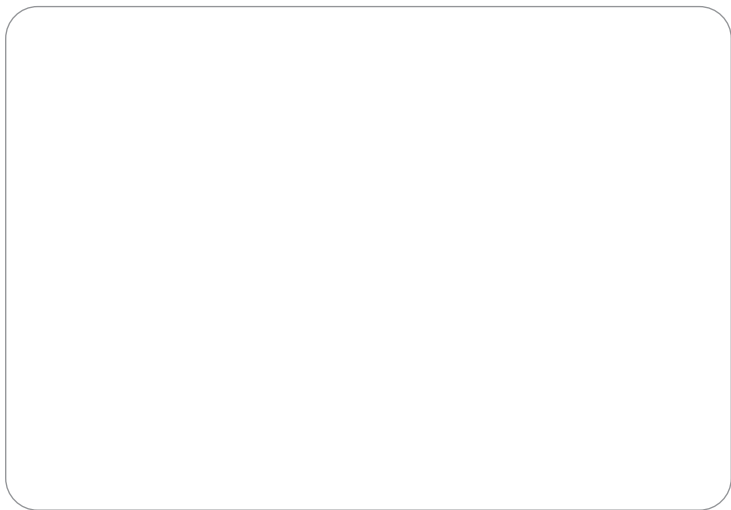


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

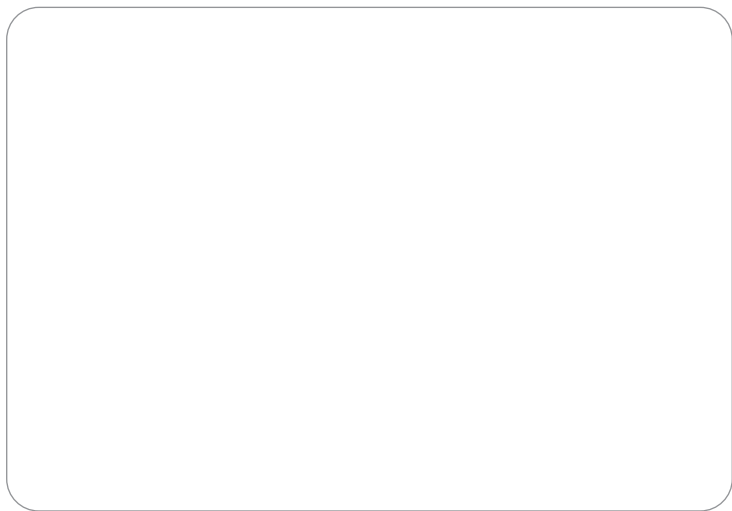


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

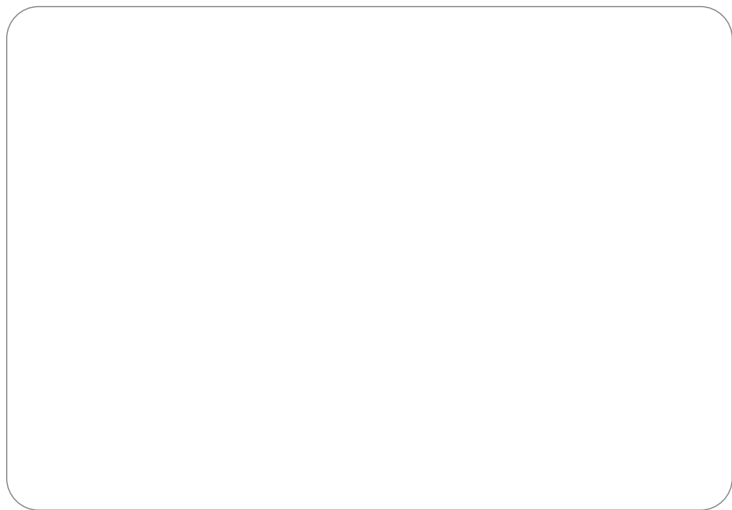


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

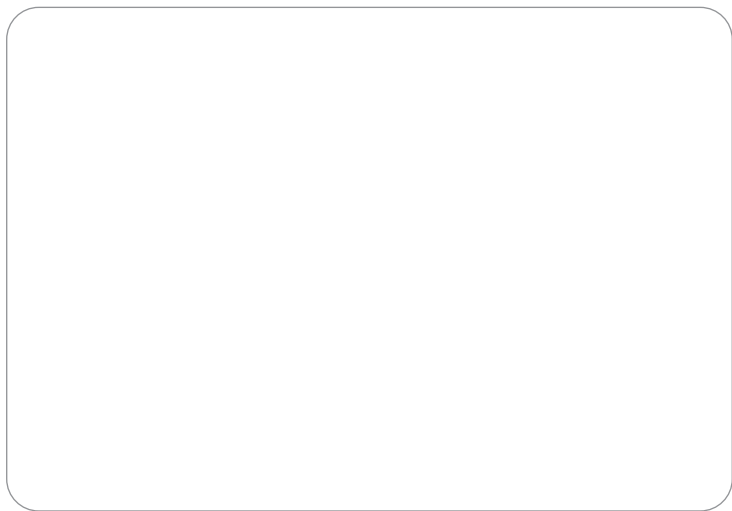


**¿Qué fue lo más placentero?**

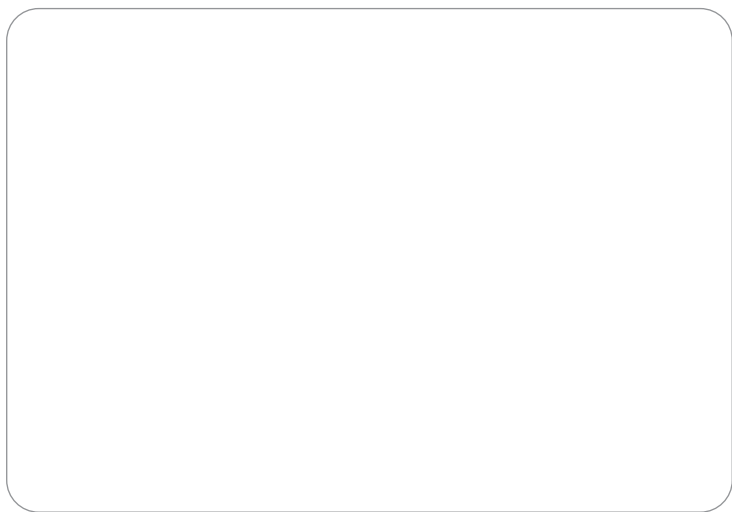


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

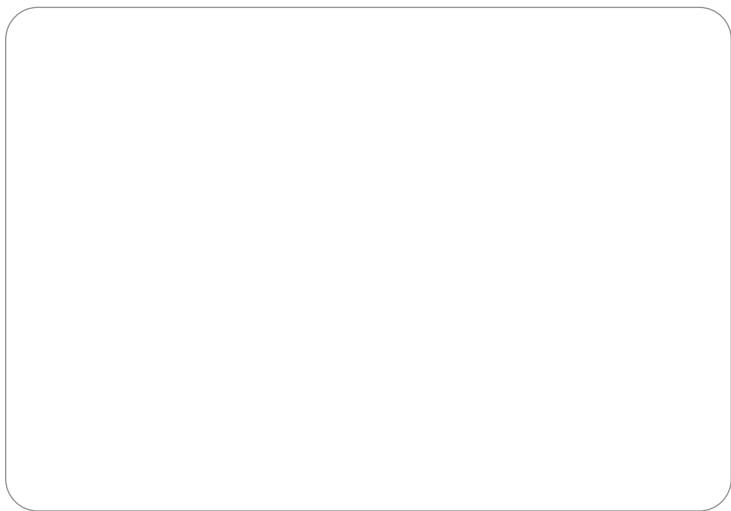
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

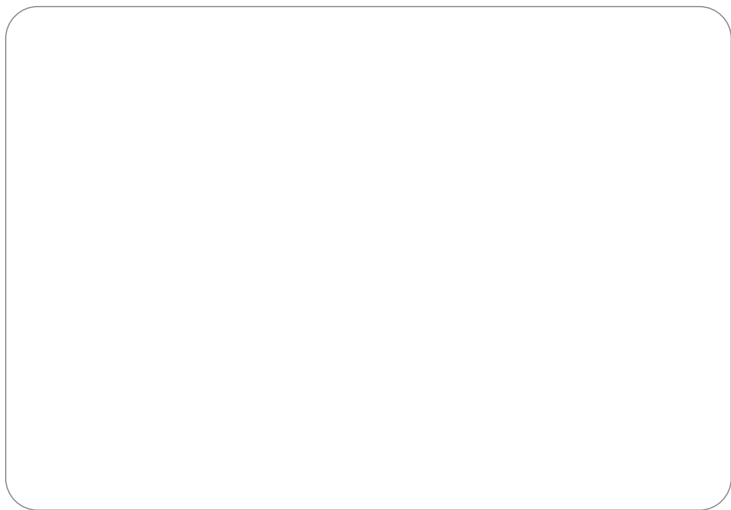
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

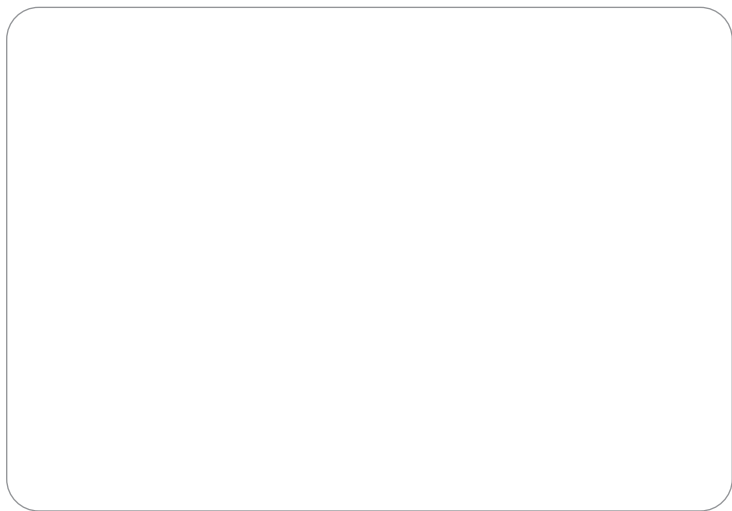


**¿Qué fue lo más placentero?**

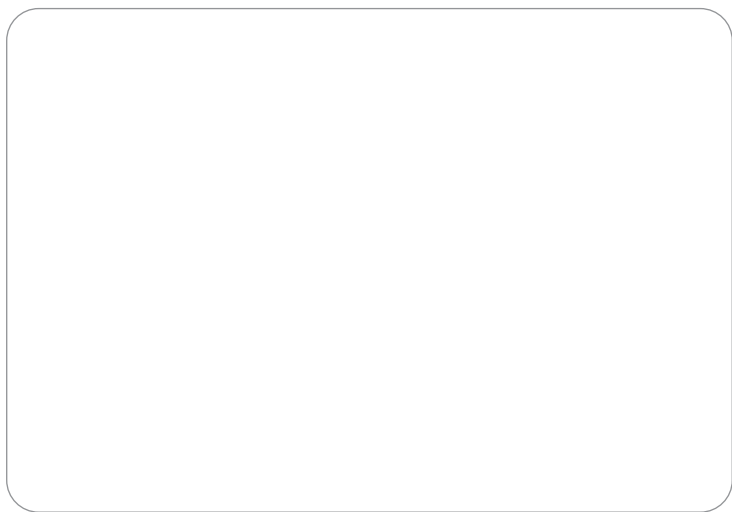


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:



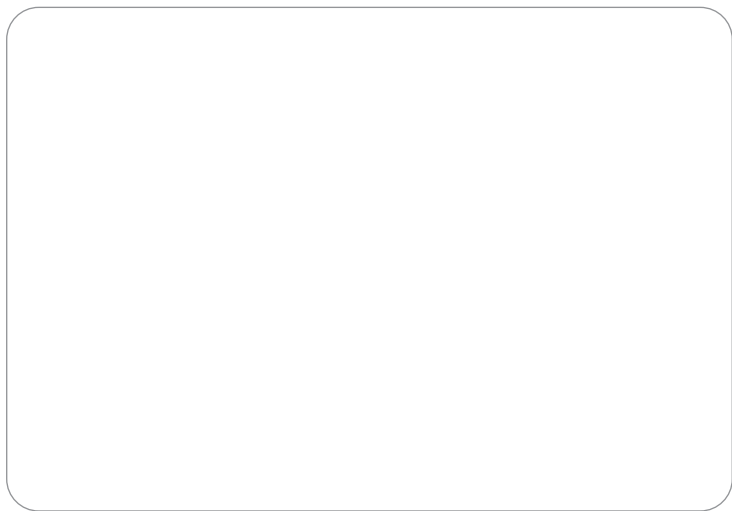
¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?



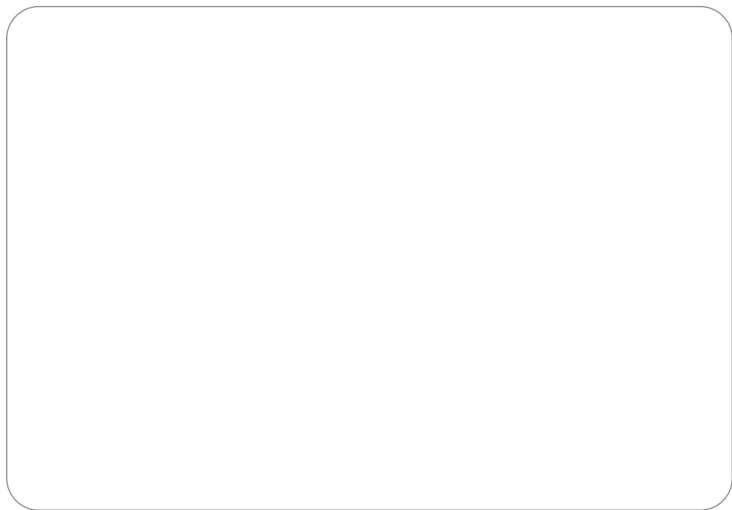


Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

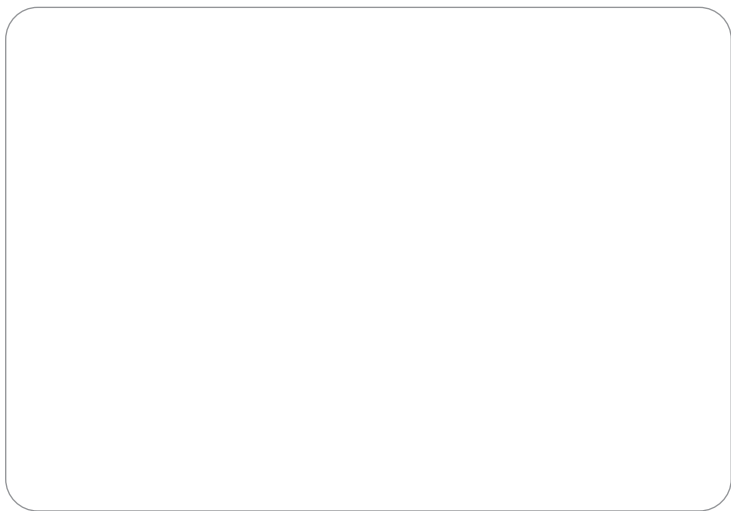


**¿Qué fue lo más placentero?**

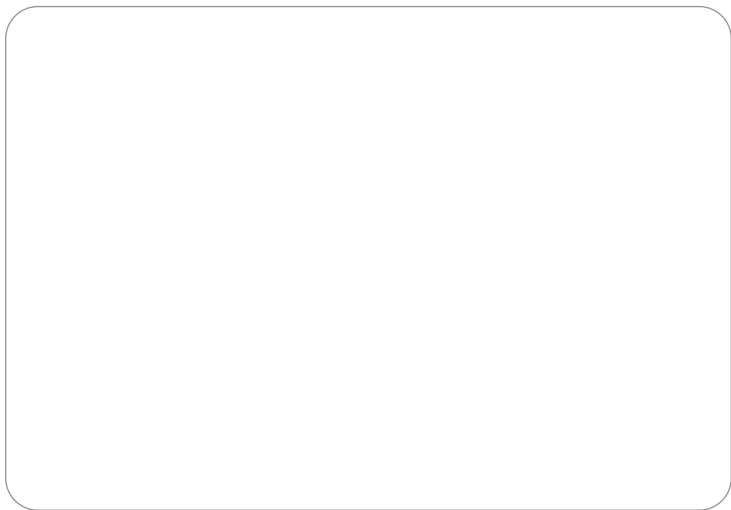


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

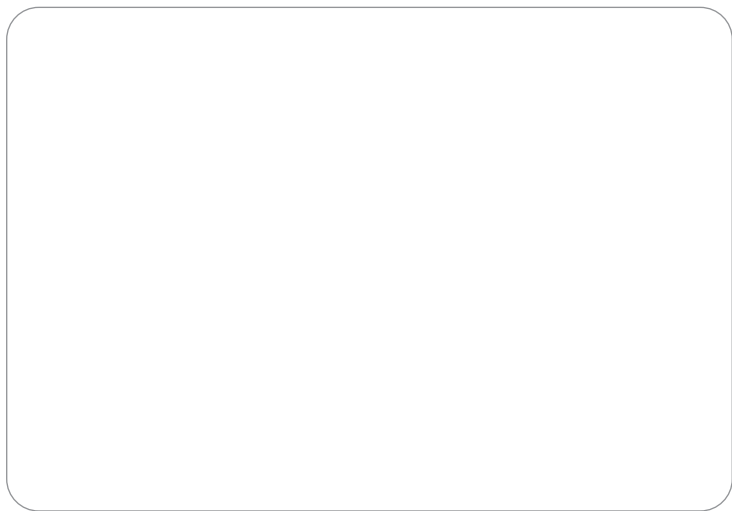


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

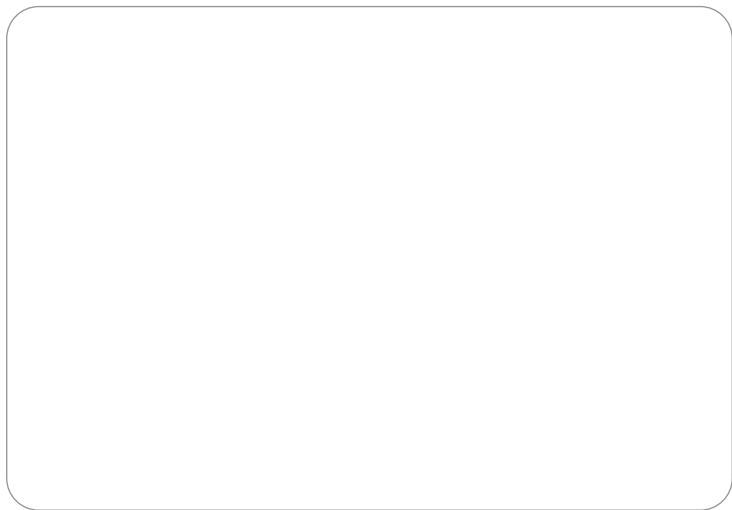


Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

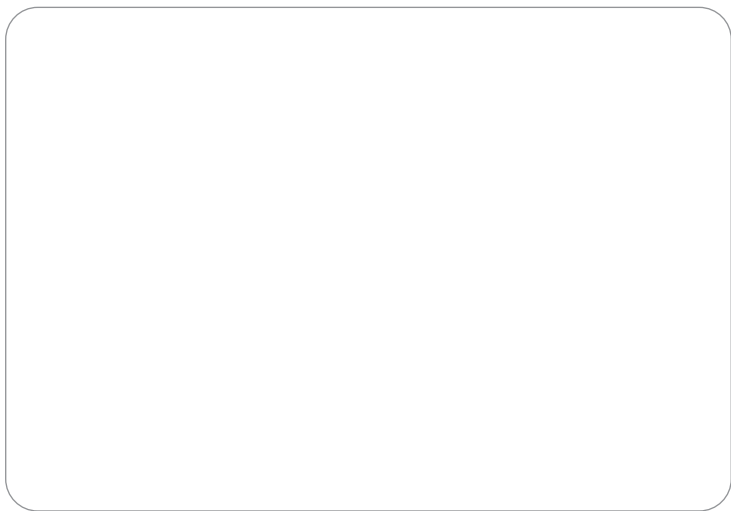


**¿Qué fue lo más placentero?**

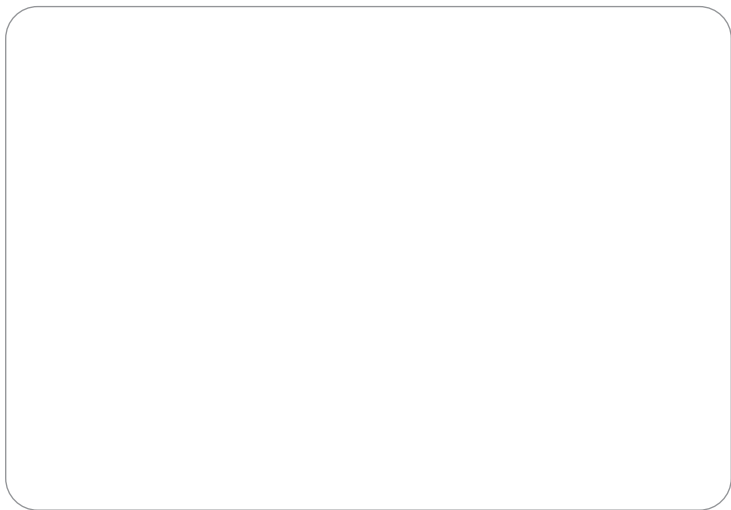


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

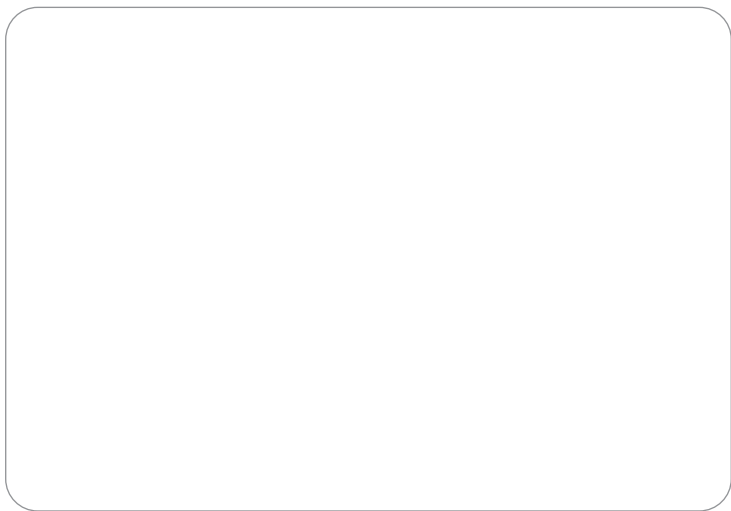


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

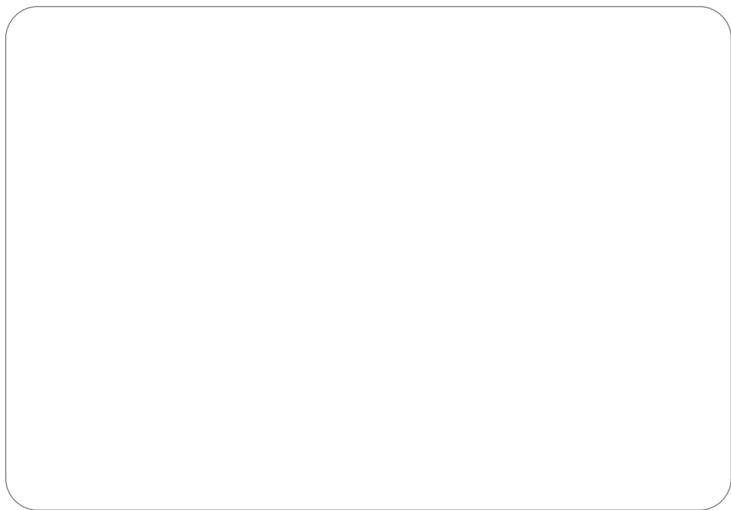


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

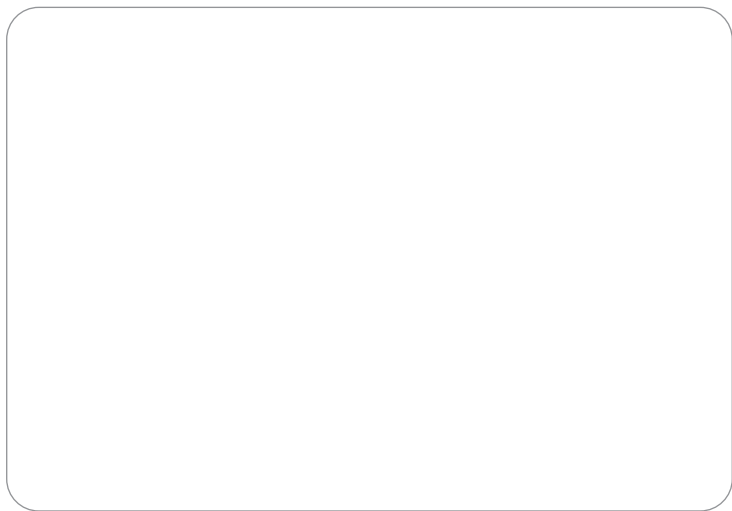


**¿Qué fue lo más placentero?**

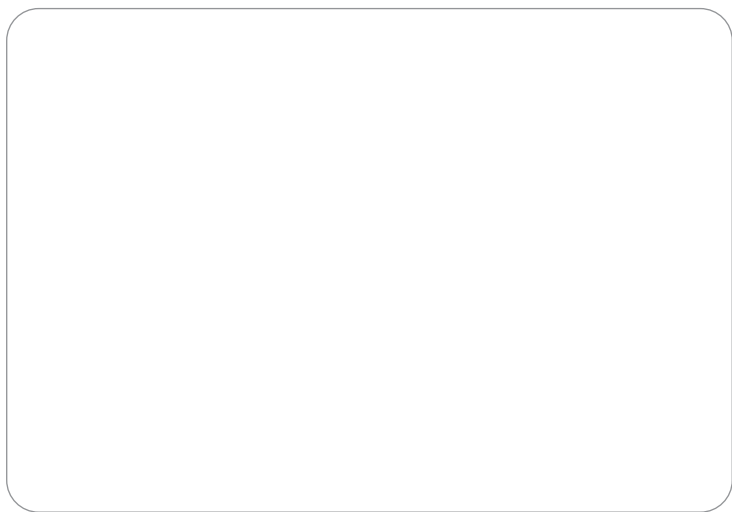


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

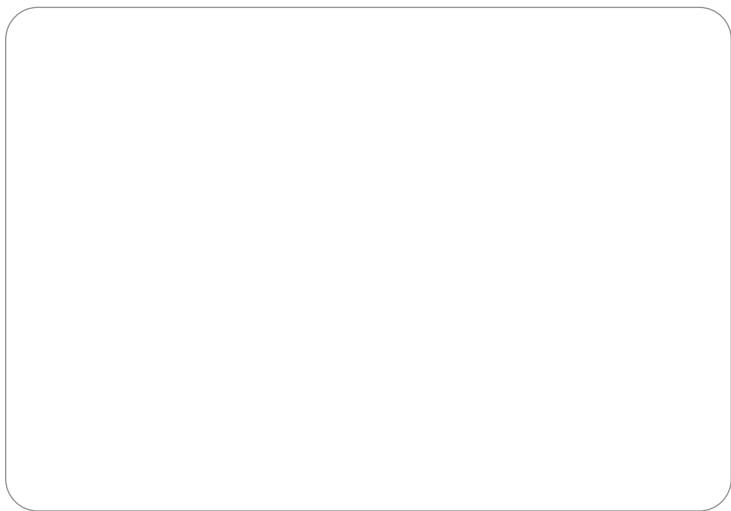


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

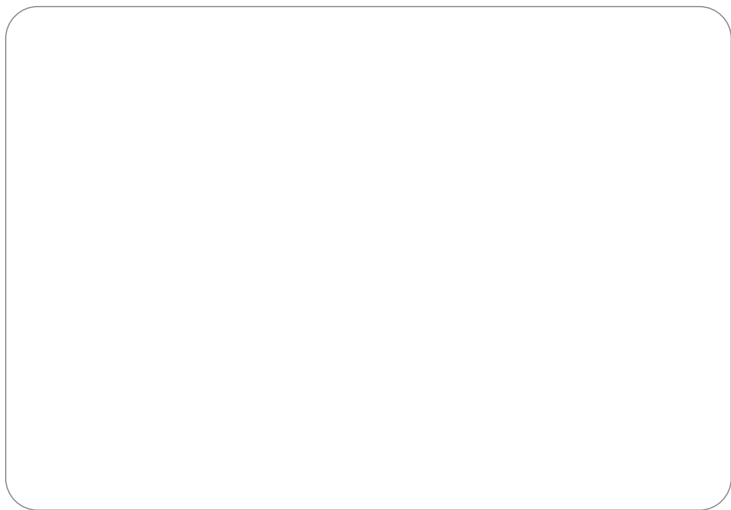


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

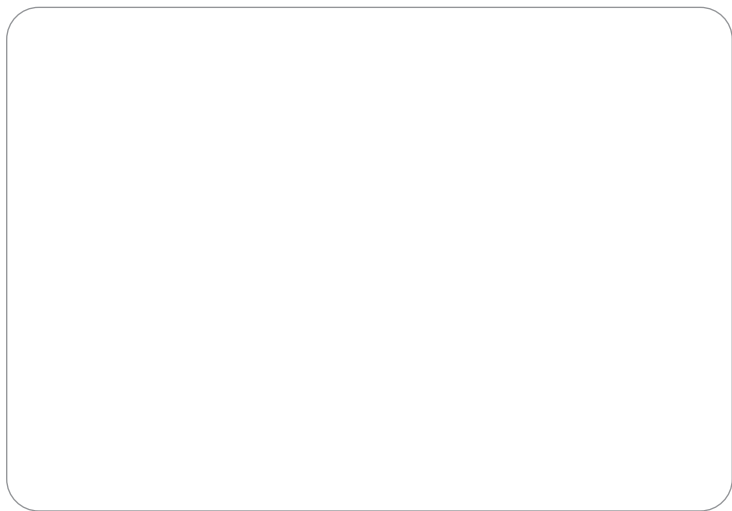


**¿Qué fue lo más placentero?**

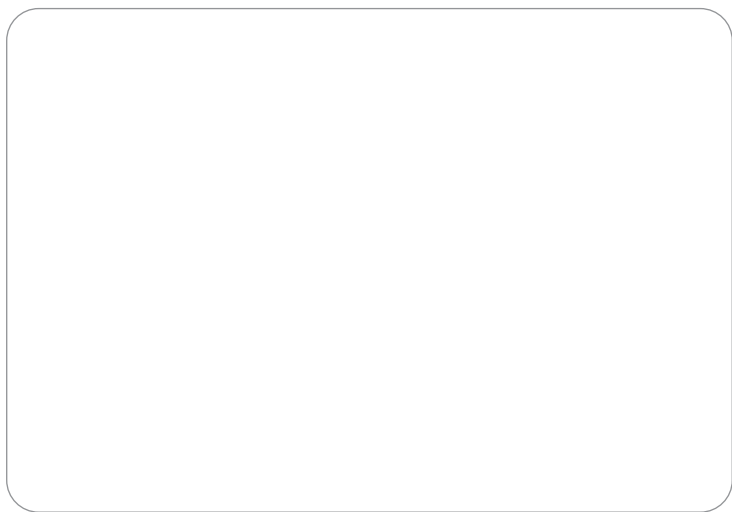


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:



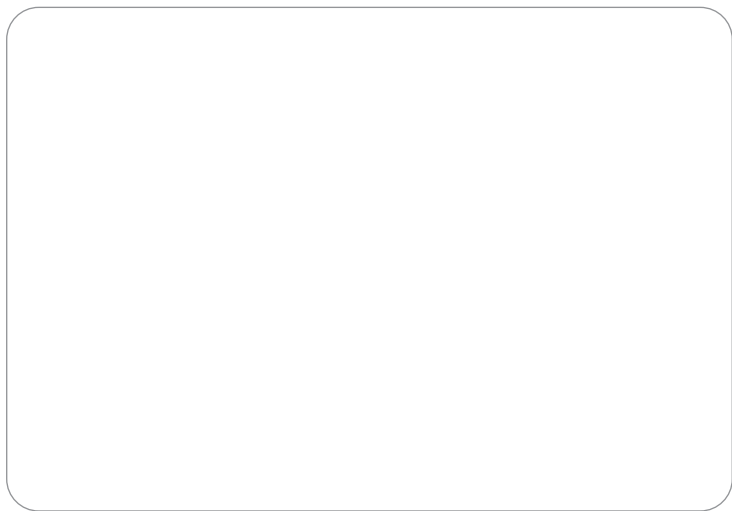
¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?



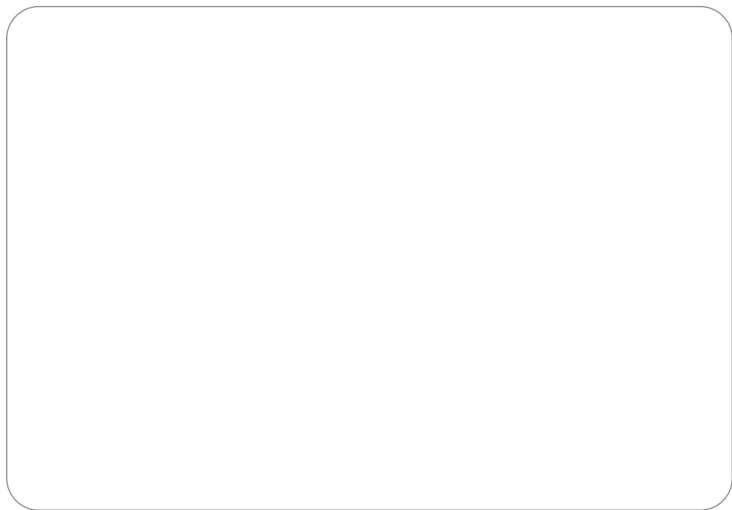


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

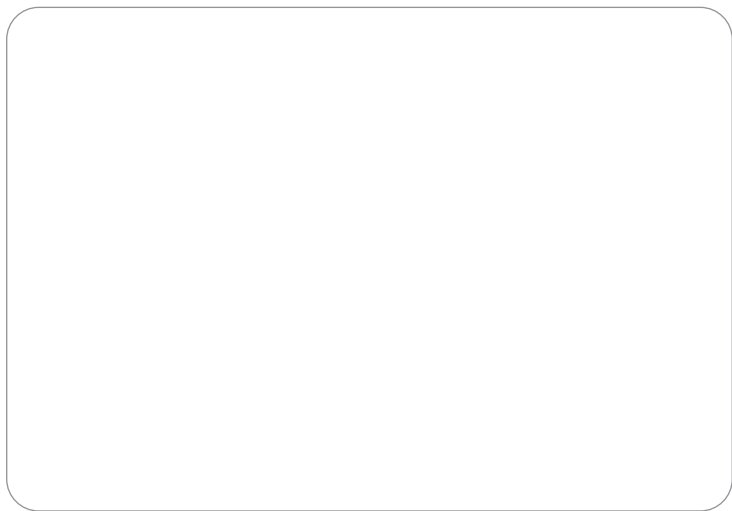


**¿Qué fue lo más placentero?**

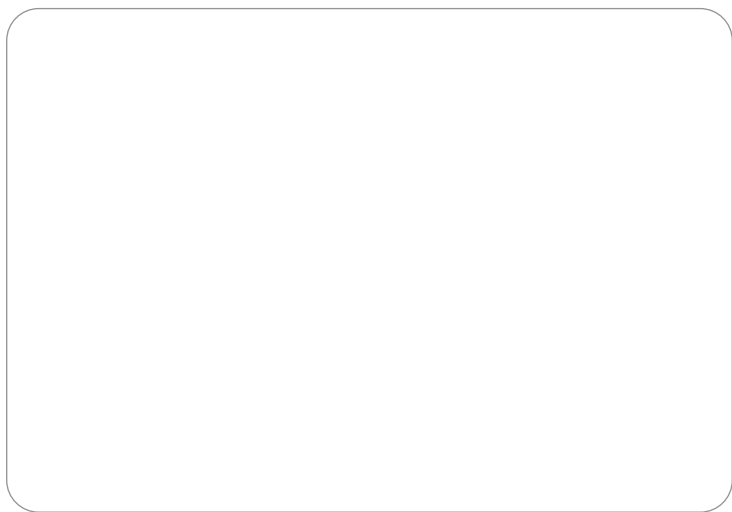


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

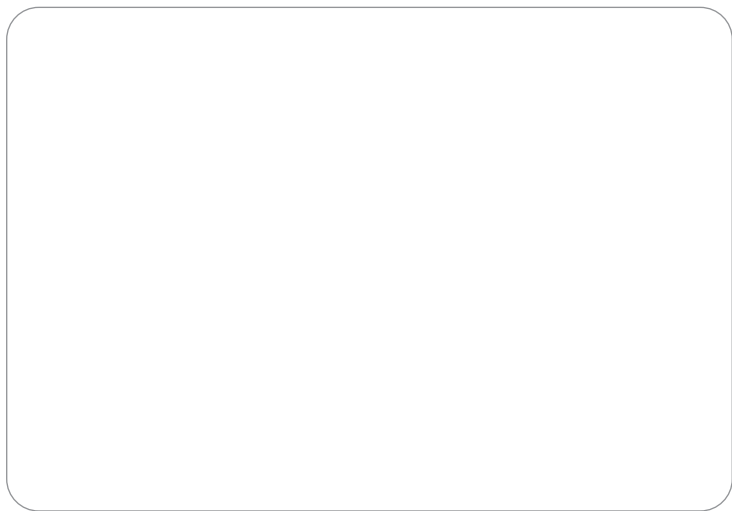
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

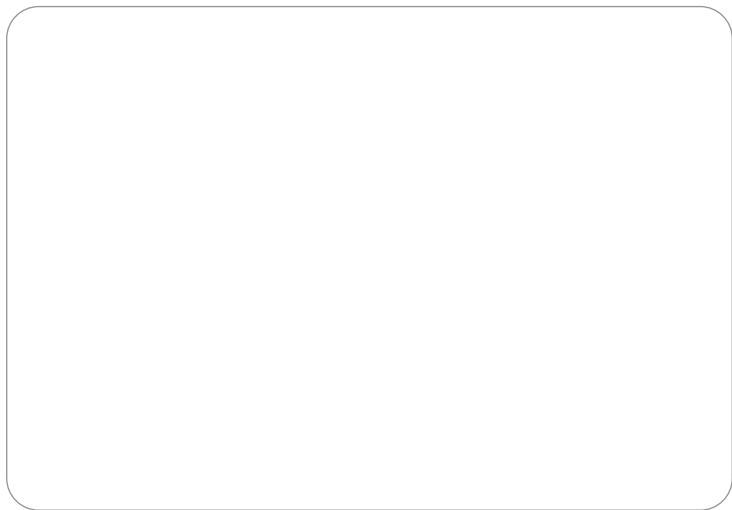
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

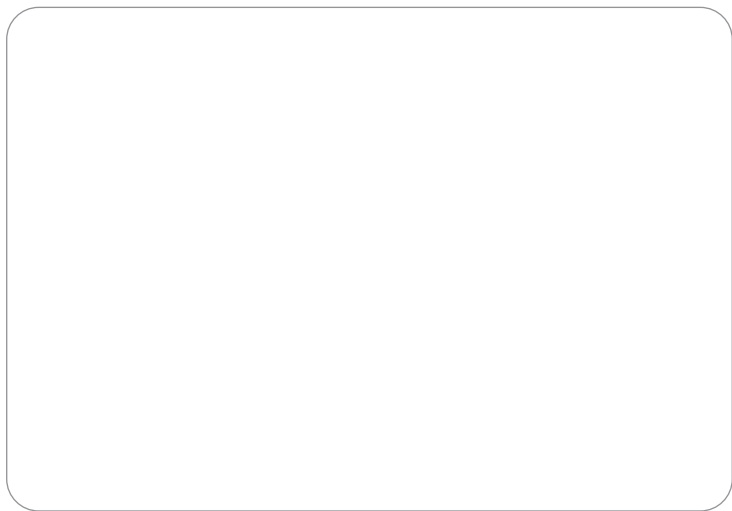


**¿Qué fue lo más placentero?**

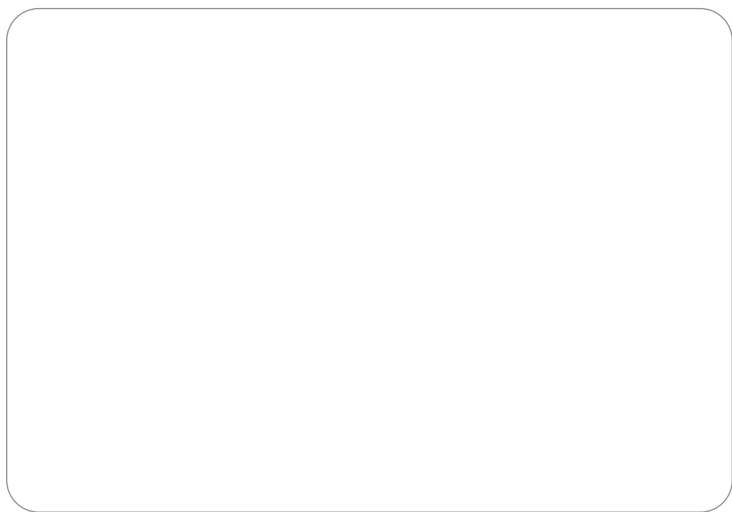


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

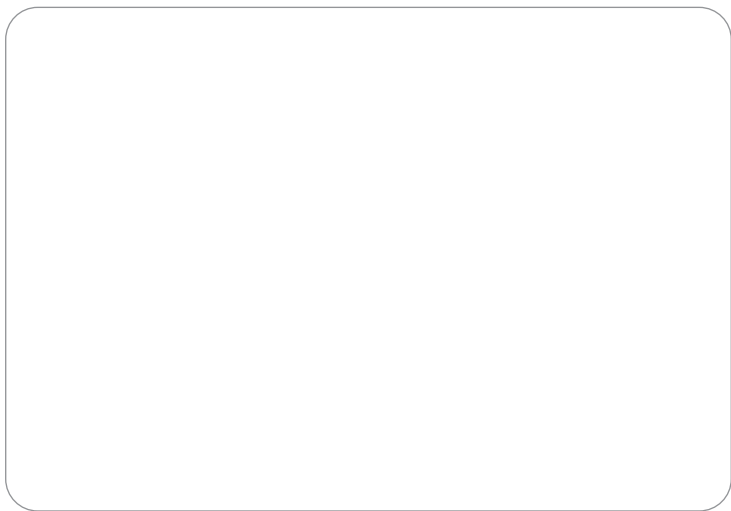


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

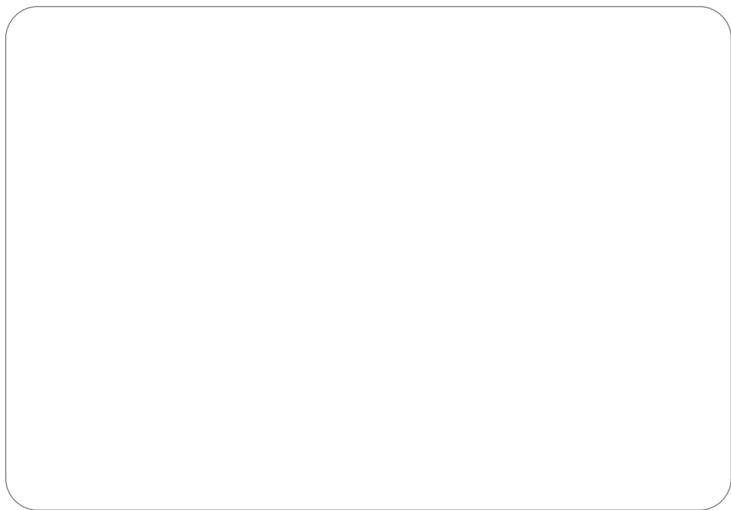


Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

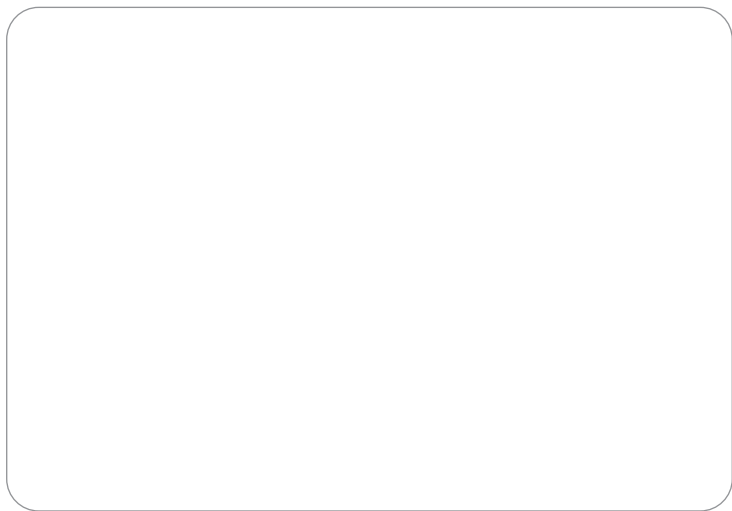


**¿Qué fue lo más placentero?**

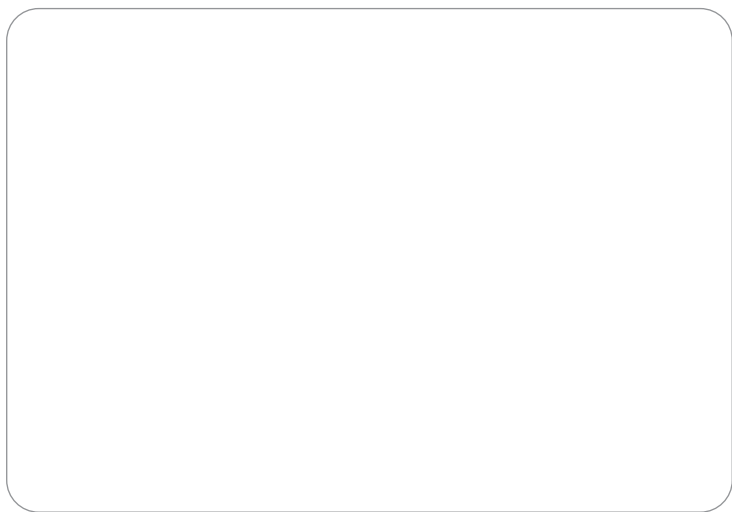


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

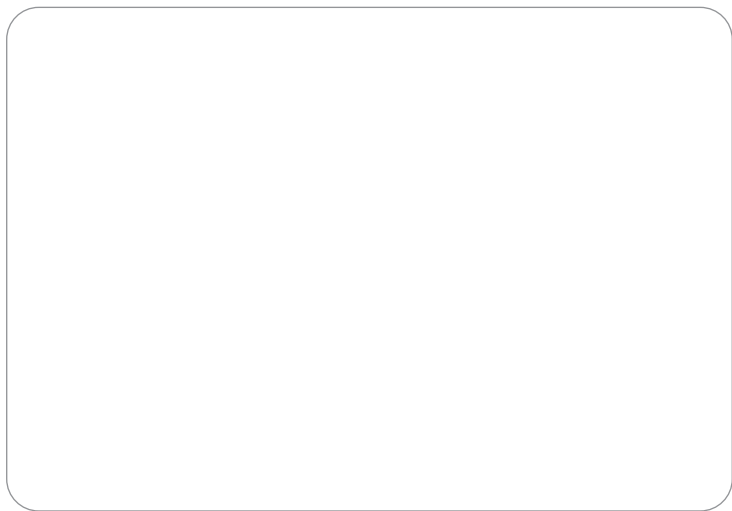
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

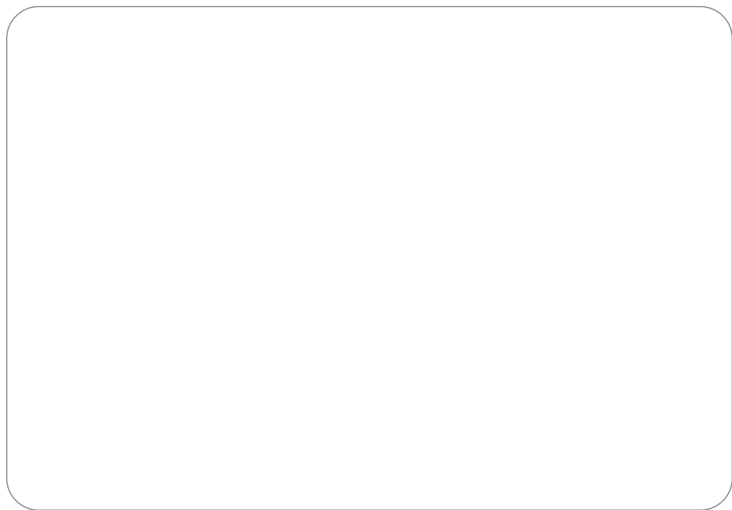
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

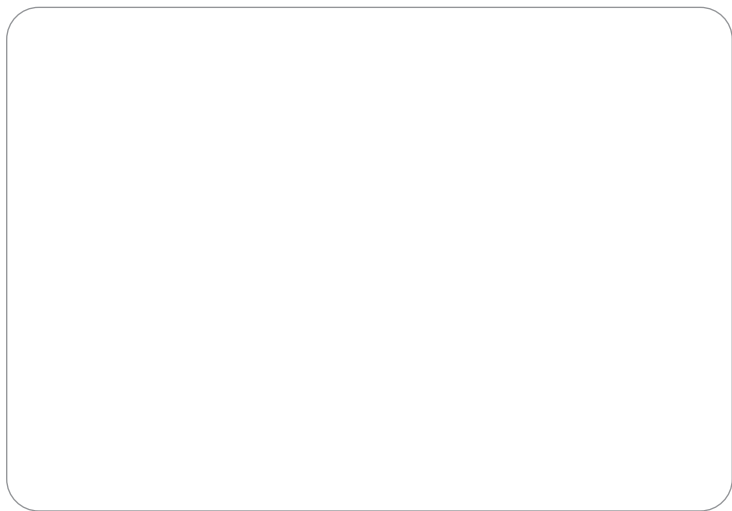


**¿Qué fue lo más placentero?**

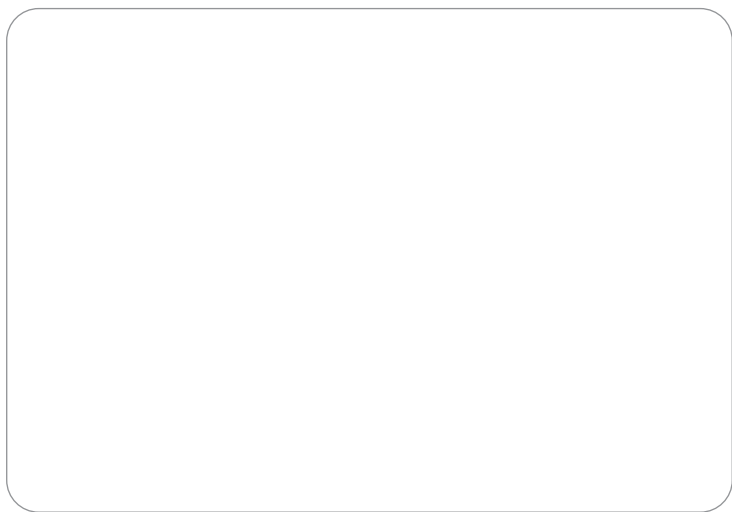


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:



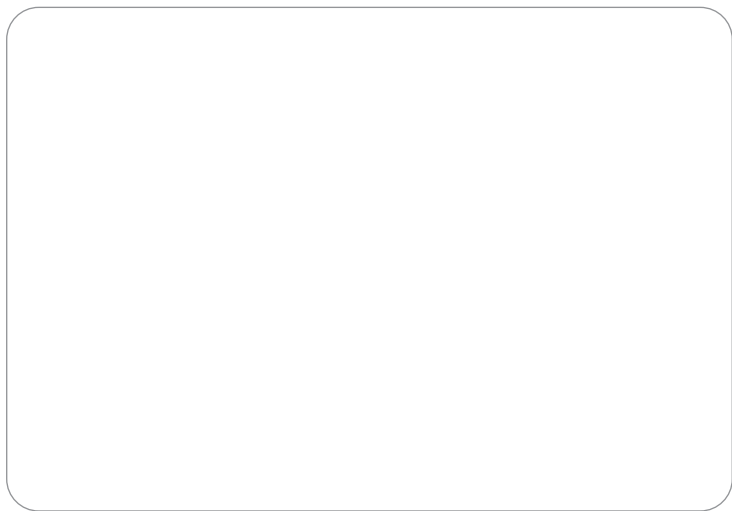
¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?



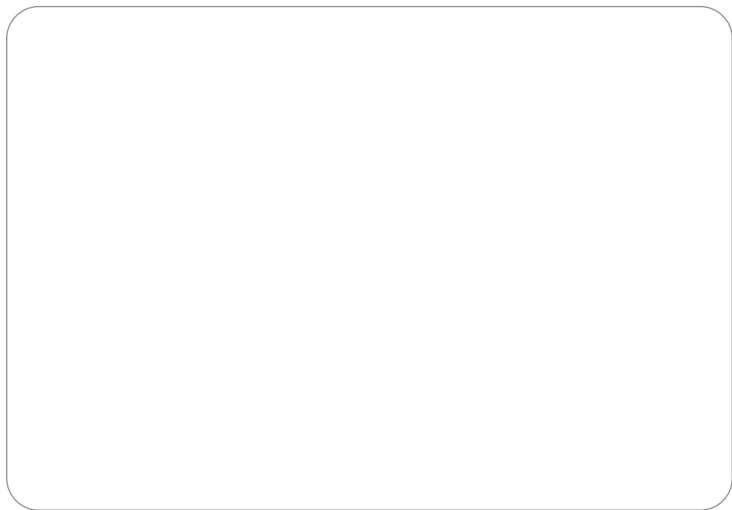


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

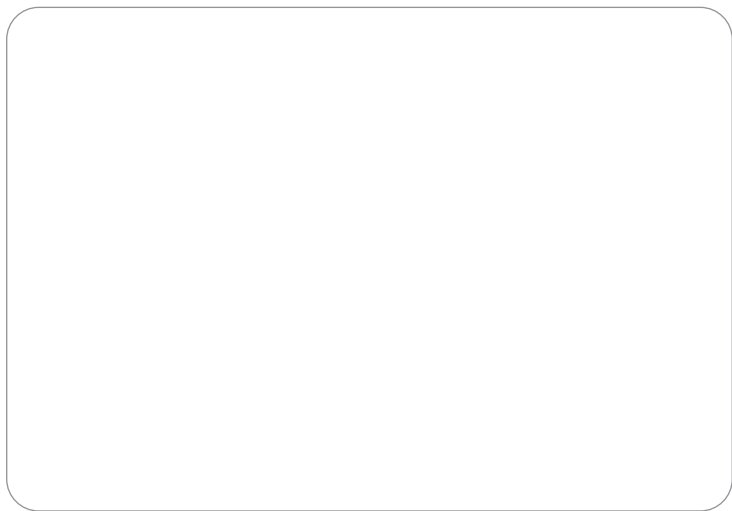


**¿Qué fue lo más placentero?**

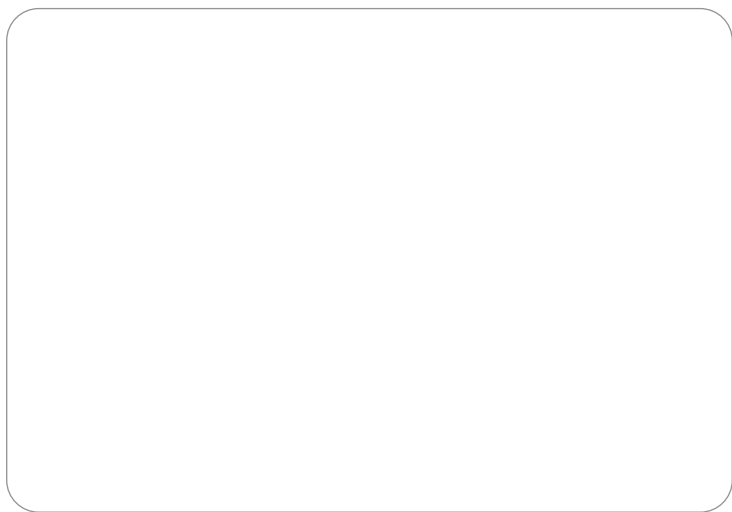


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

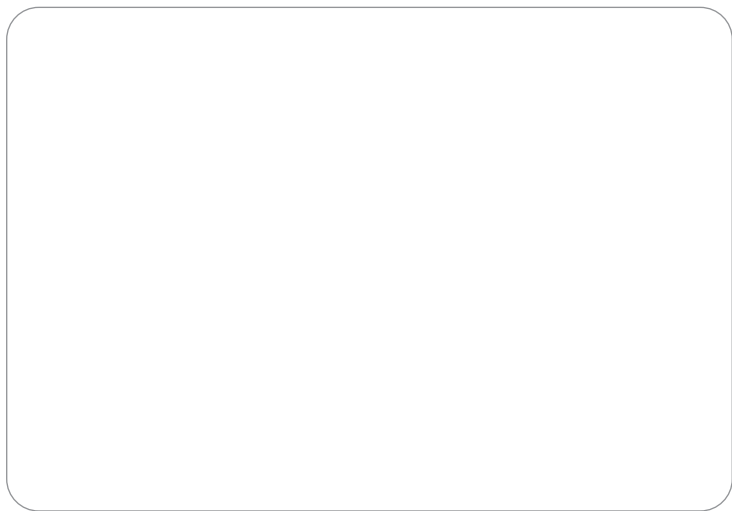


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

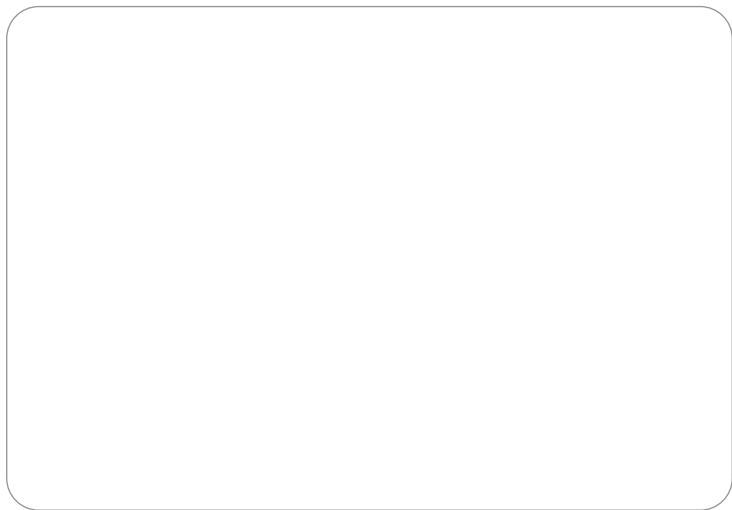


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

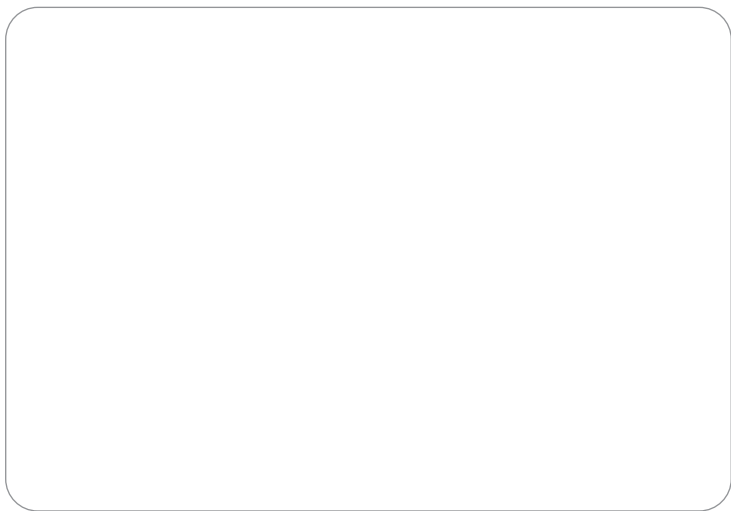


**¿Qué fue lo más placentero?**

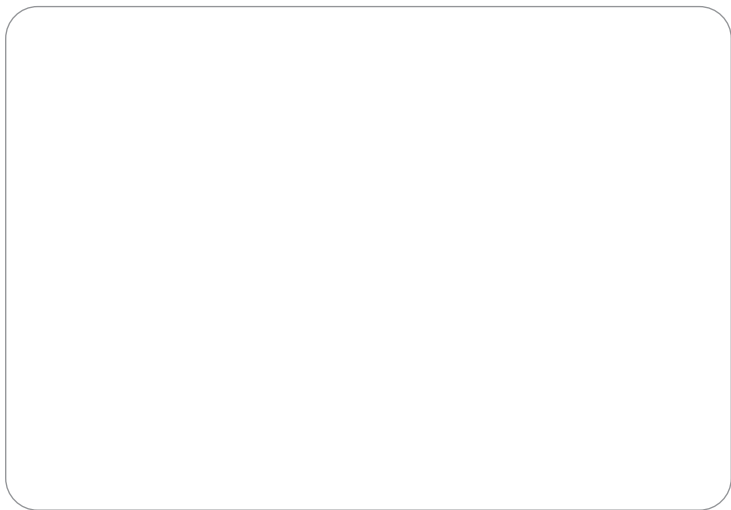


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

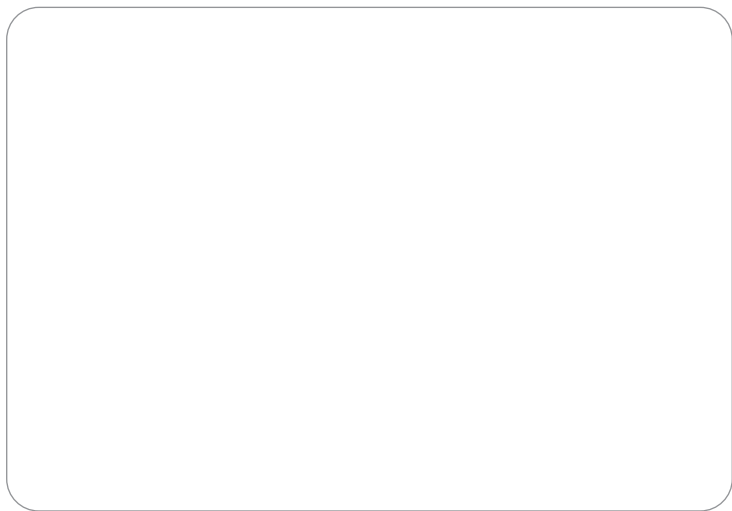


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

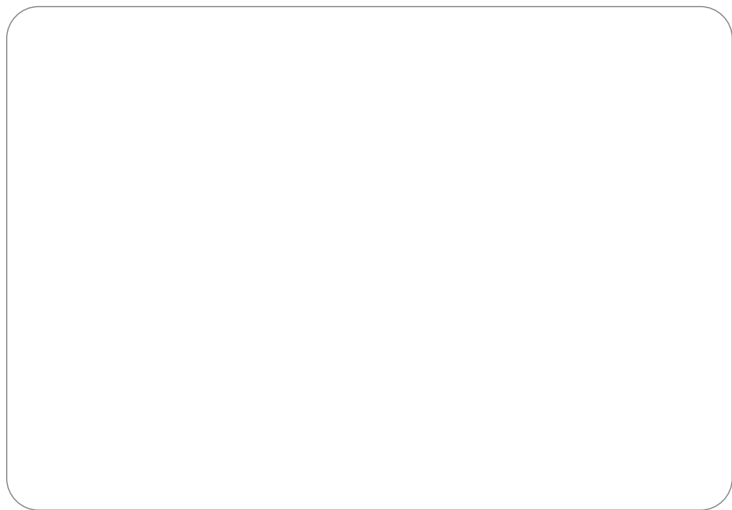


Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

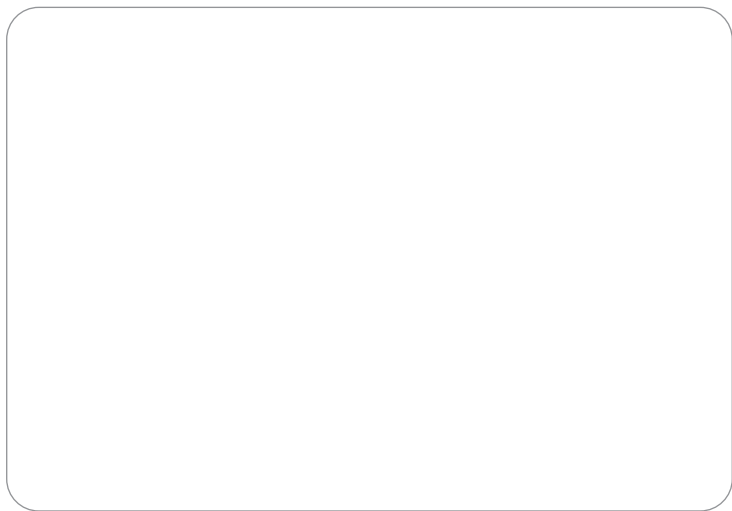


**¿Qué fue lo más placentero?**

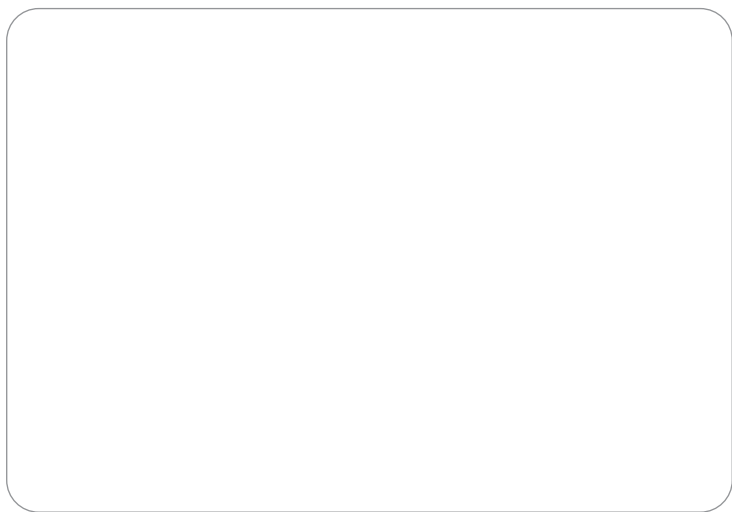


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

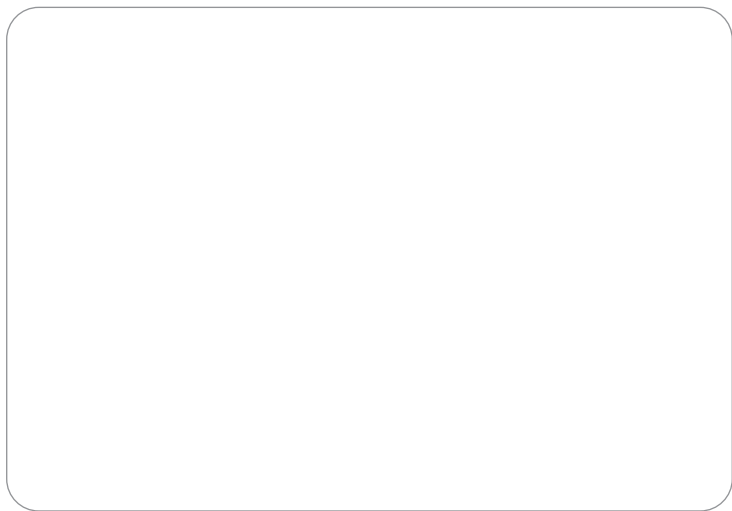
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

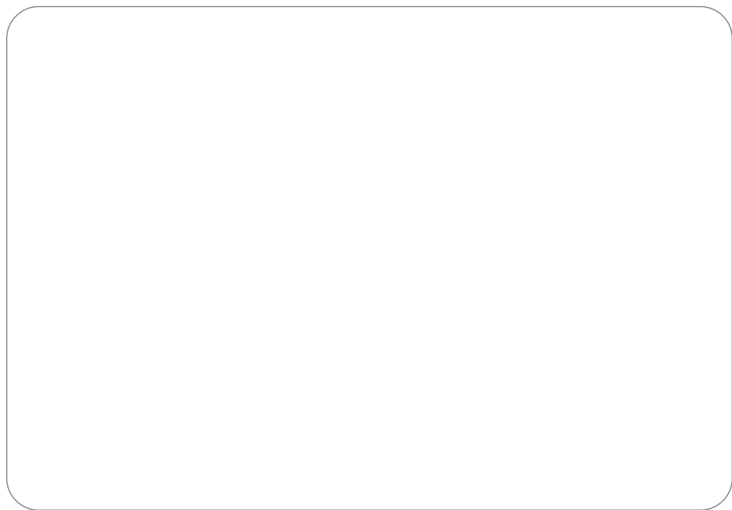
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

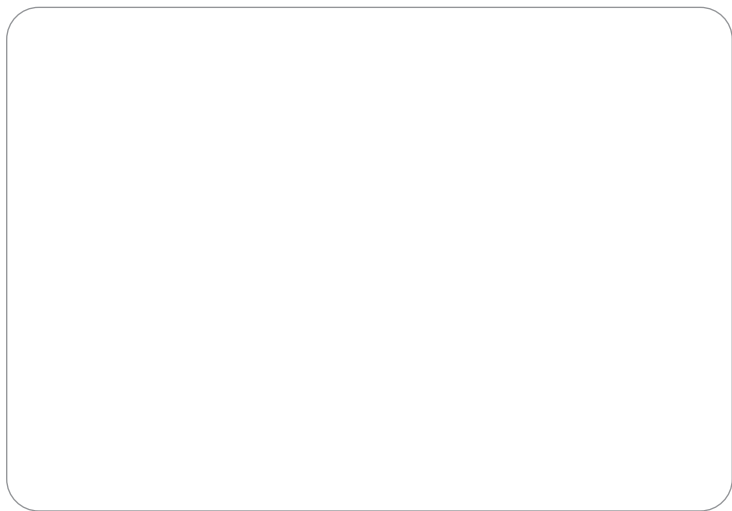


**¿Qué fue lo más placentero?**

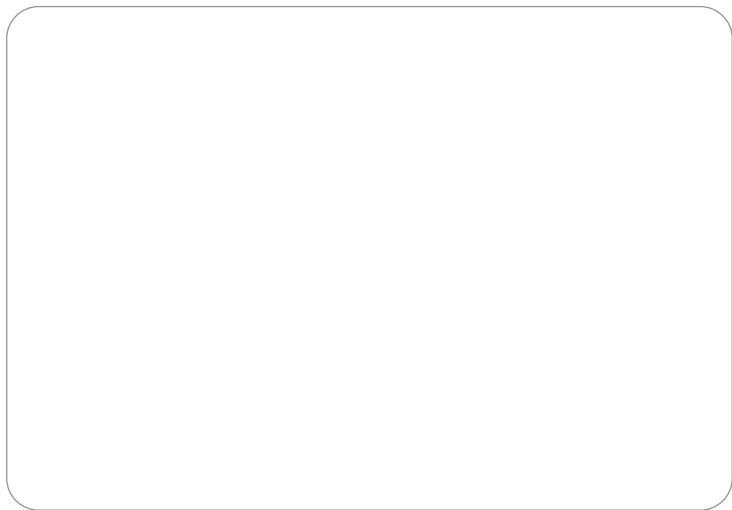


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:



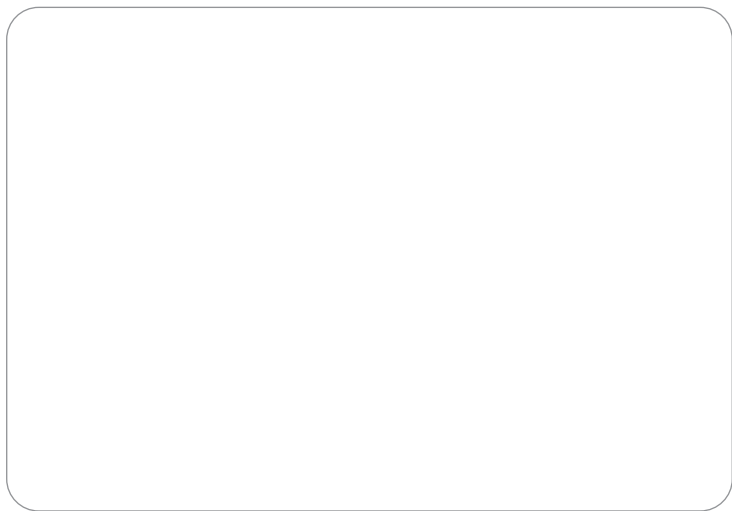
¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?



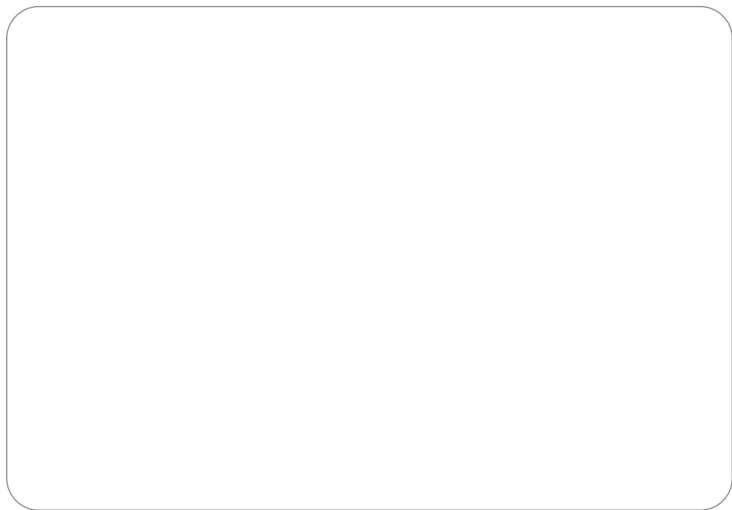


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

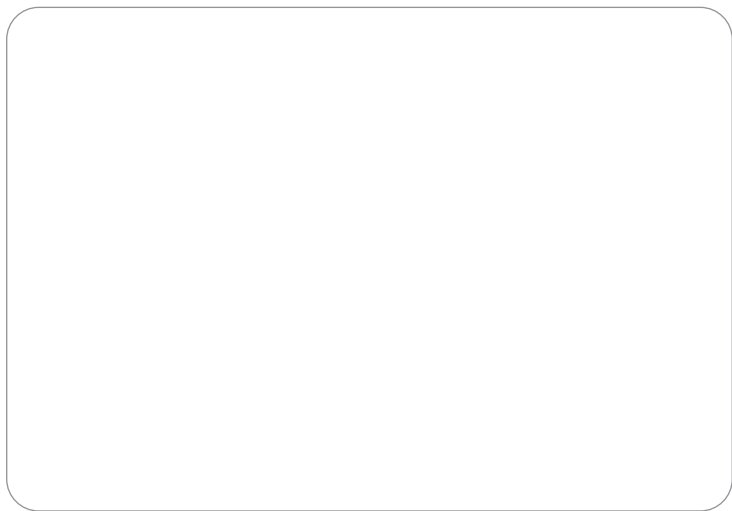


**¿Qué fue lo más placentero?**

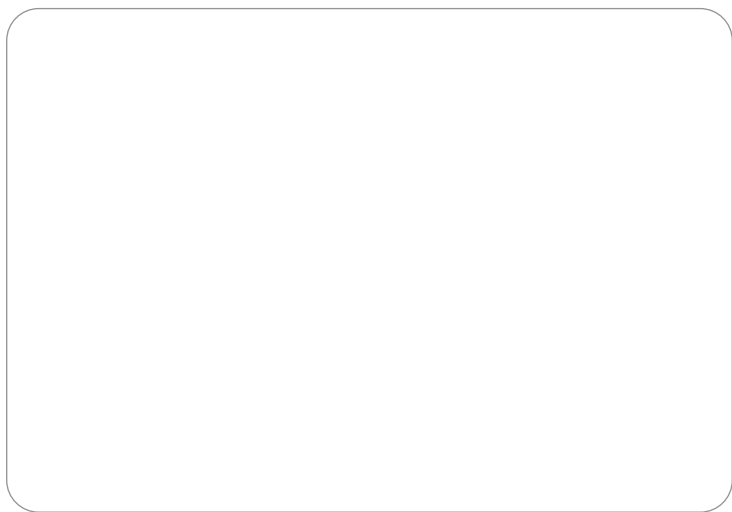


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

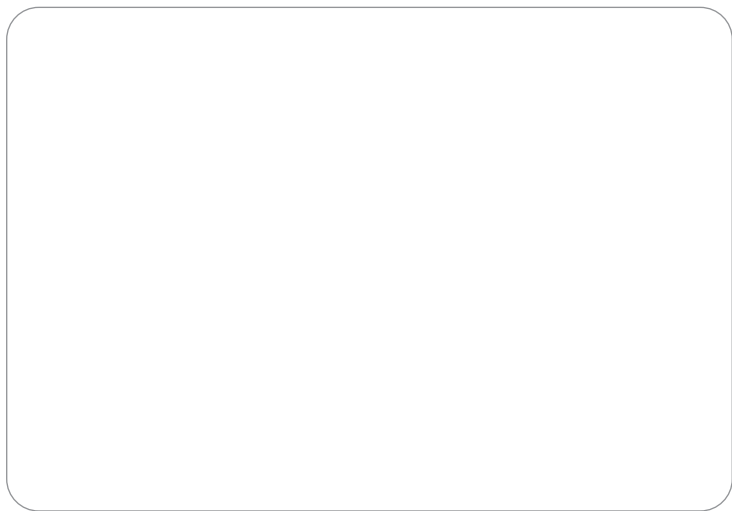


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

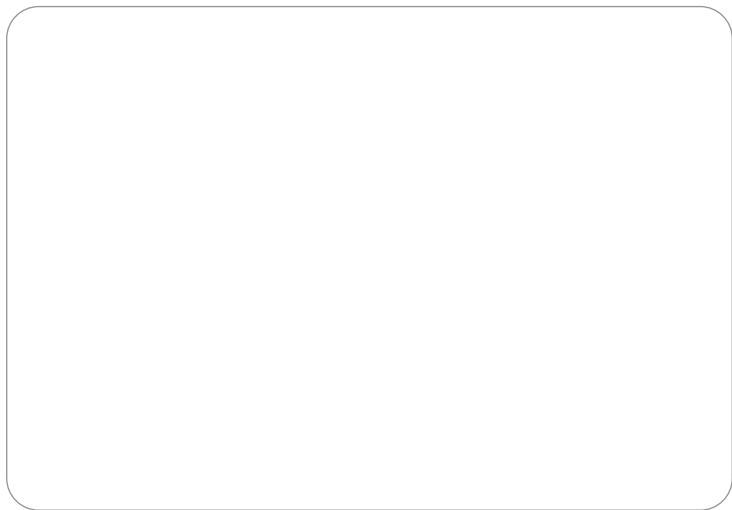


Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

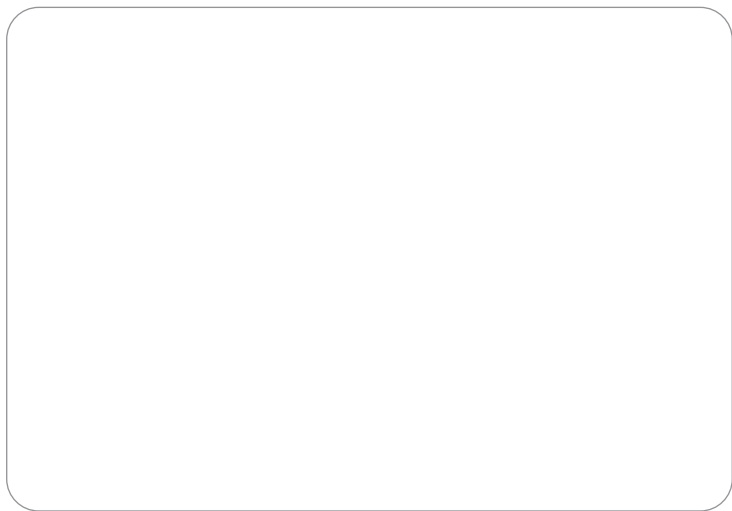


**¿Qué fue lo más placentero?**

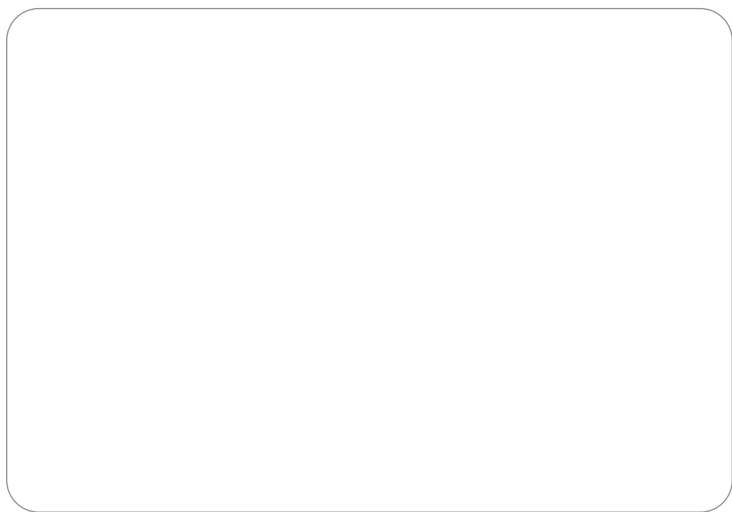


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

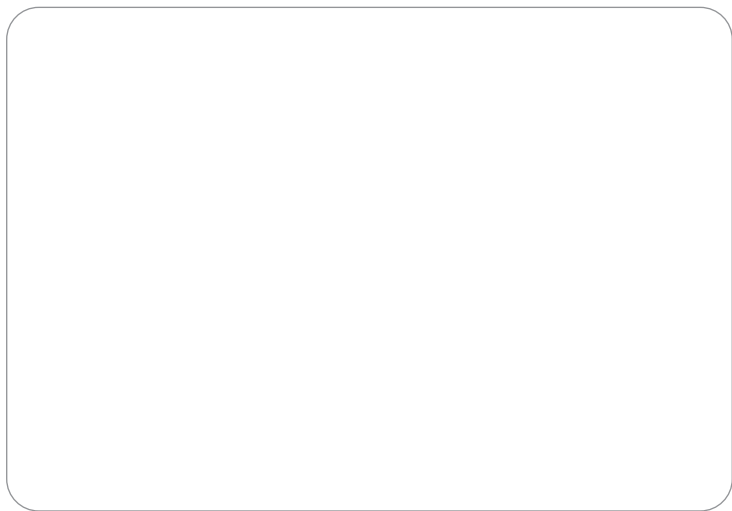
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

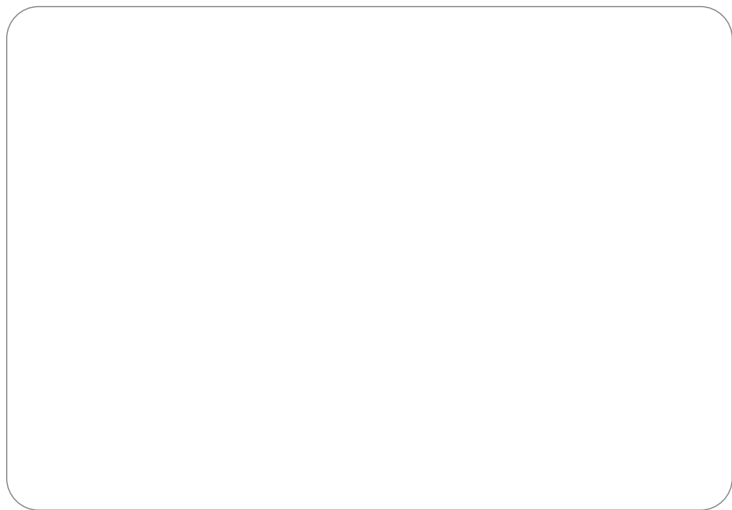
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write about colors, shapes, and sounds from their dream.

Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

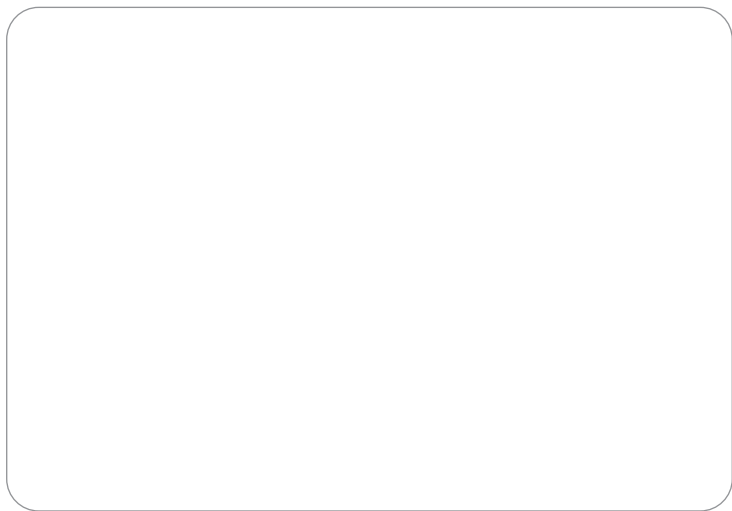


**¿Qué fue lo más placentero?**

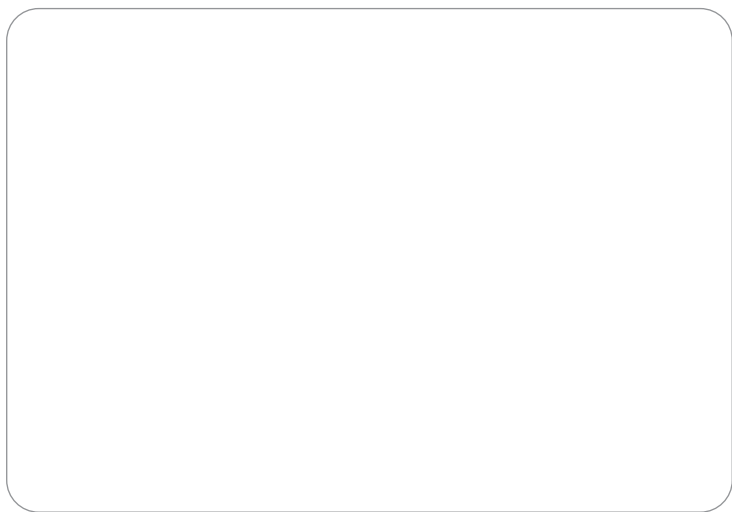


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

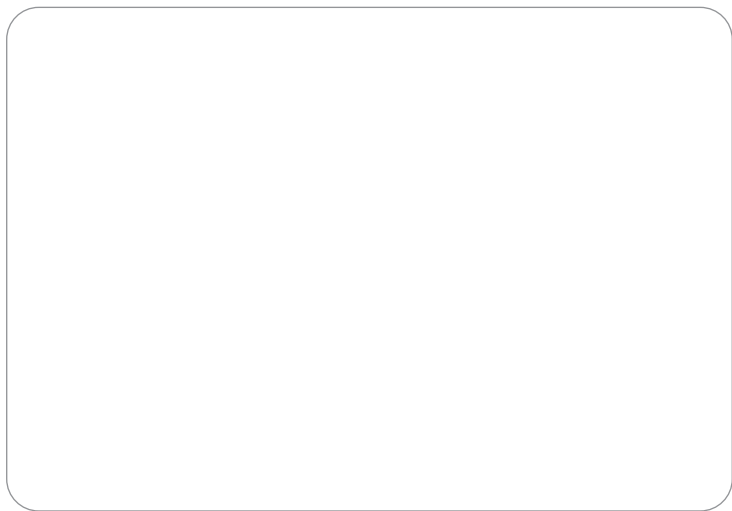
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their dream memories.

¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

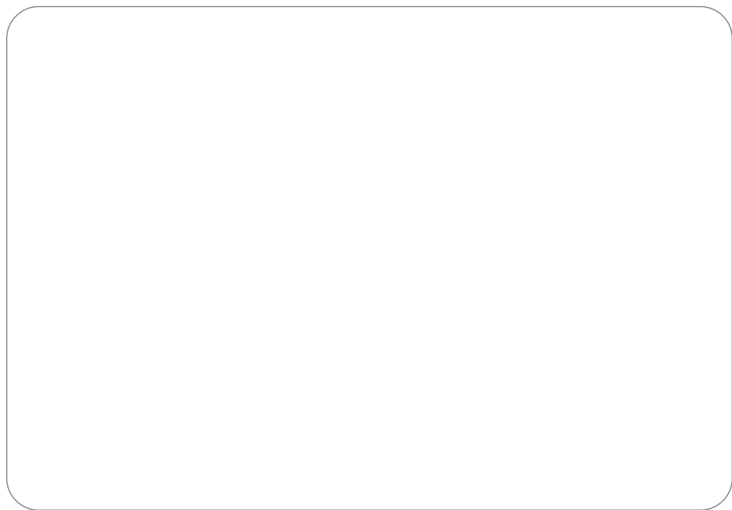
A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write details about colors, shapes, and sounds from their dream.

Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

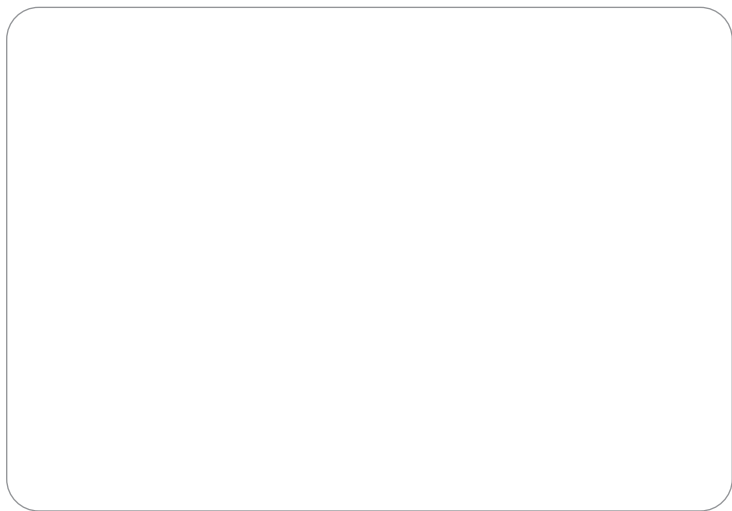


**¿Qué fue lo más placentero?**

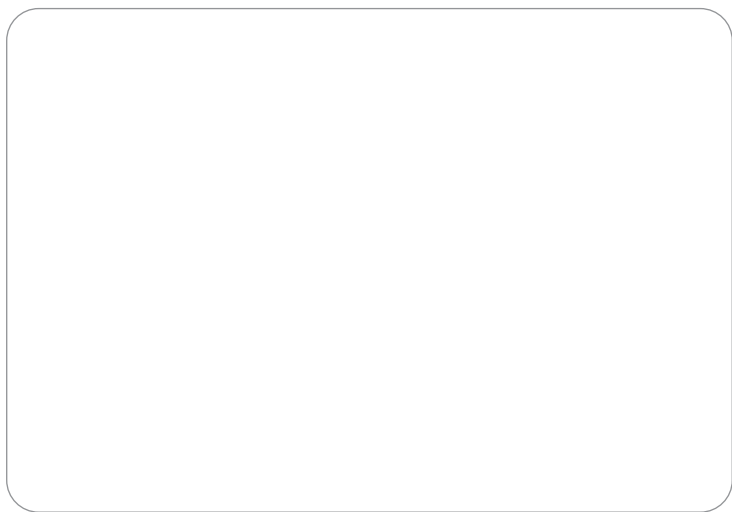


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:



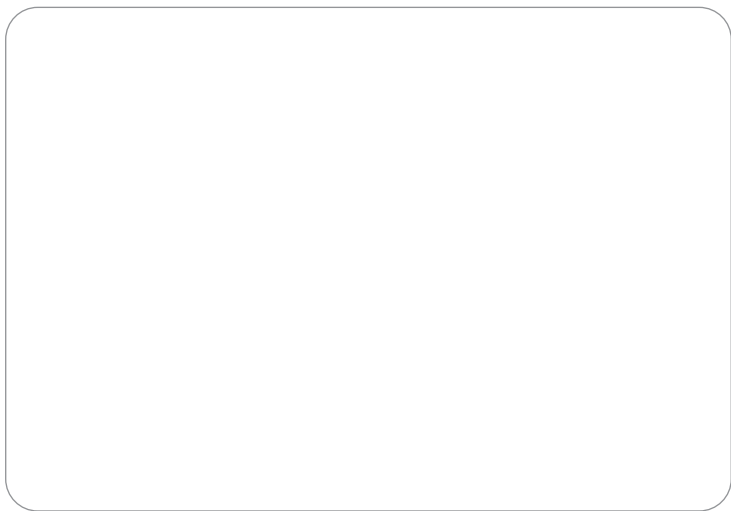
¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?



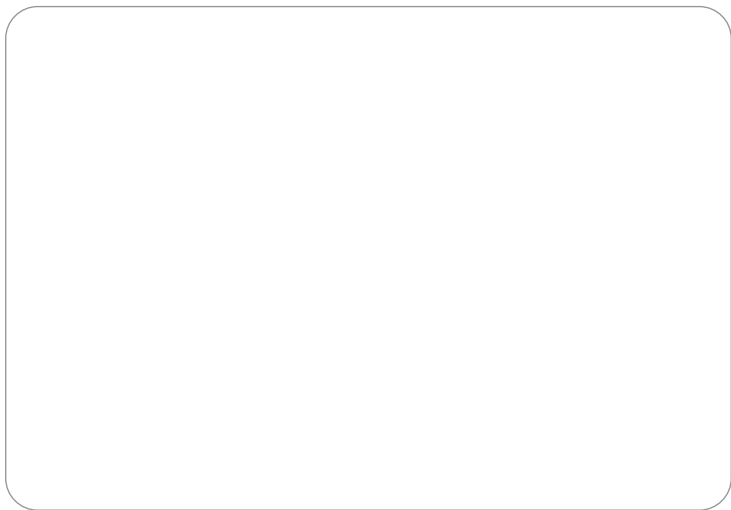


Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**

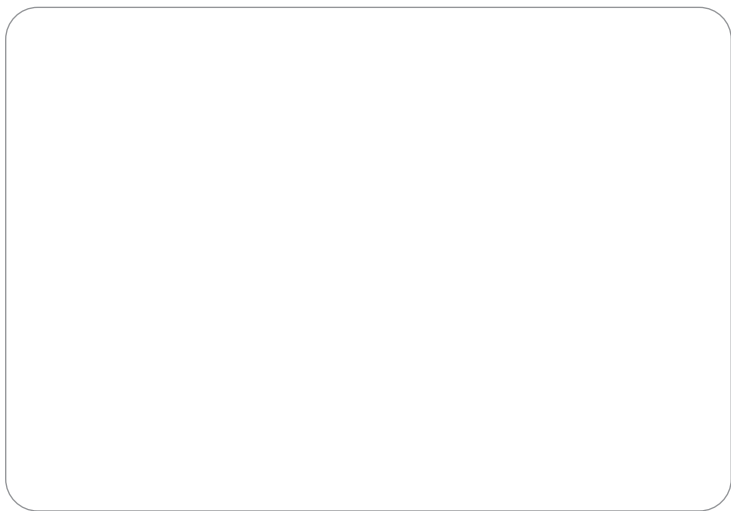


**¿Qué fue lo más placentero?**

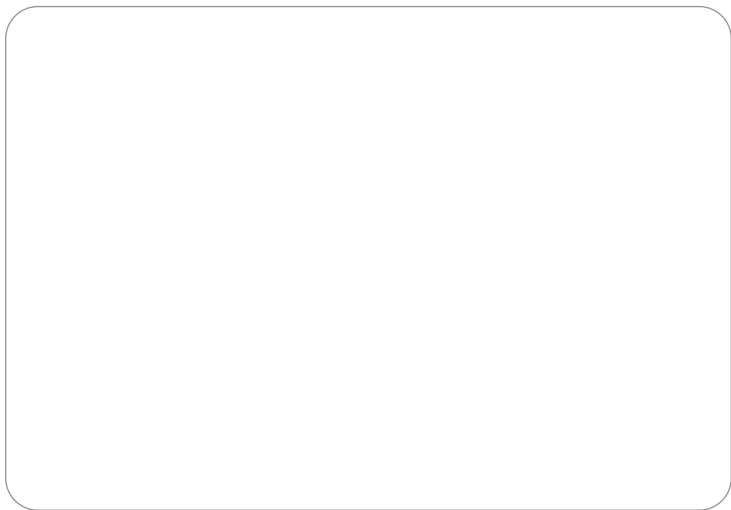


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

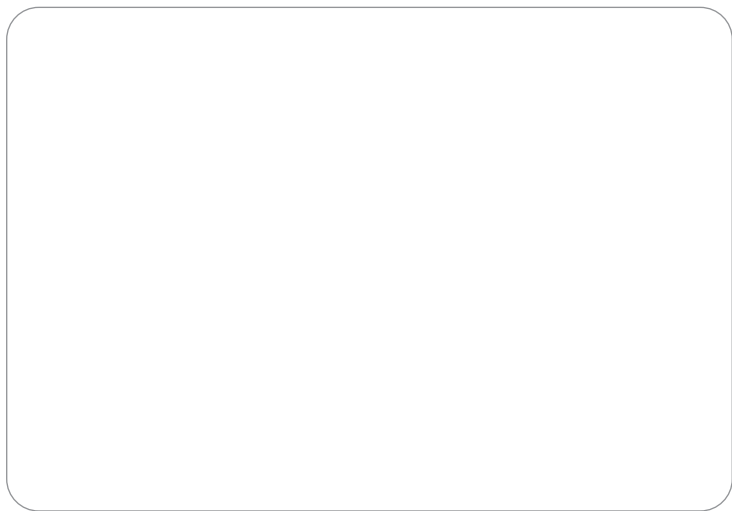


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

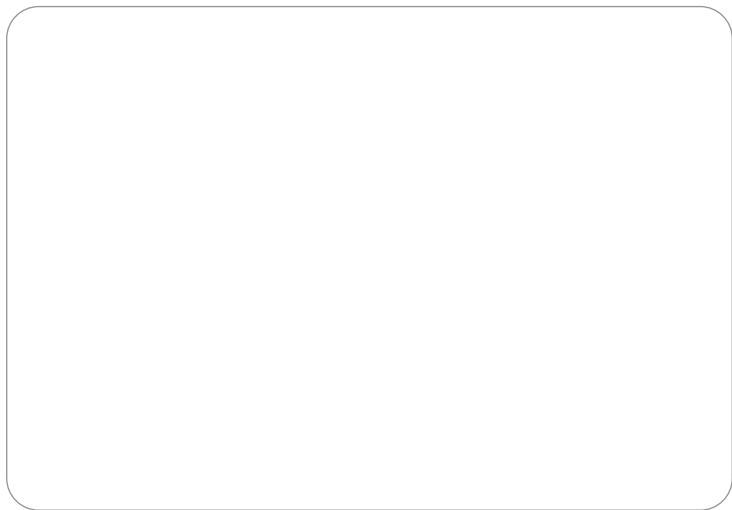


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

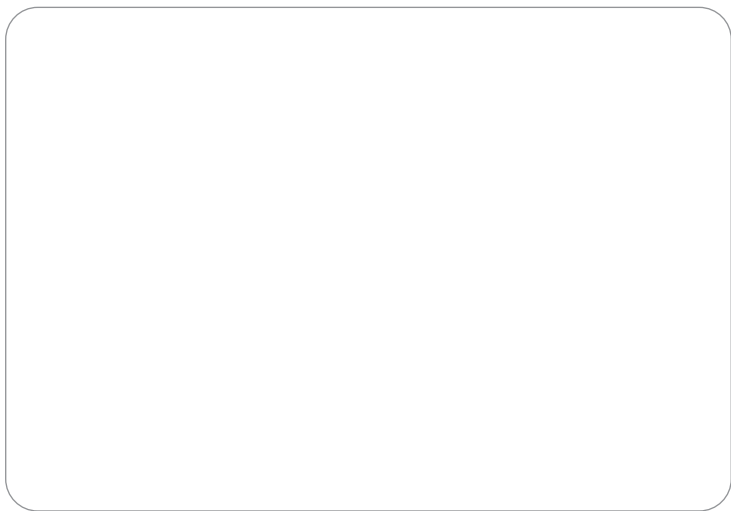


**¿Qué fue lo más placentero?**

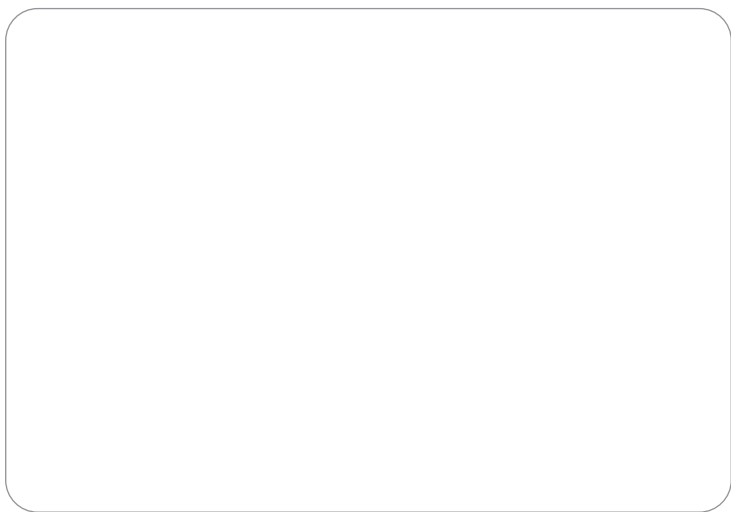


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

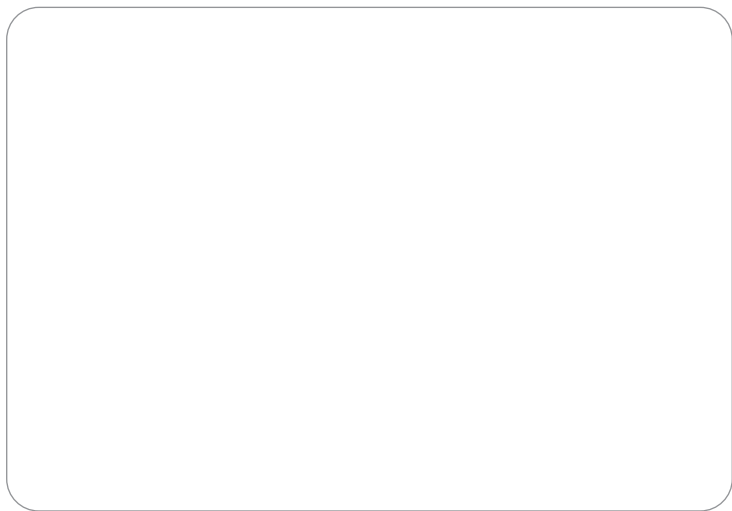


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?

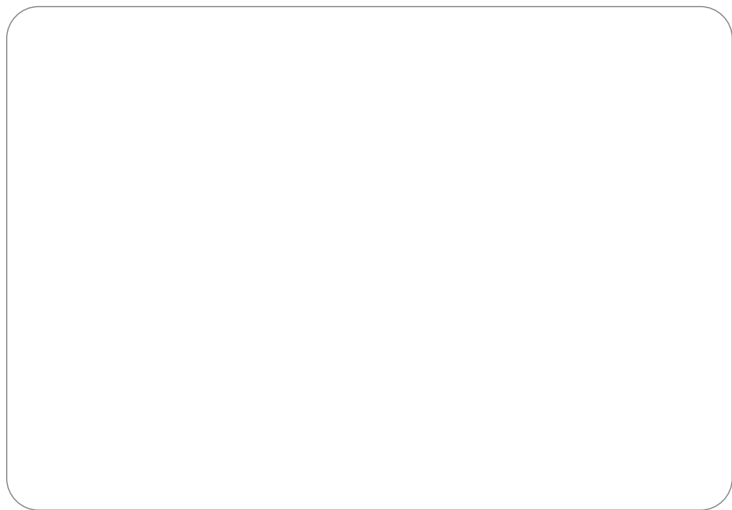


Fecha:    /    /    \_\_\_\_\_

**¿Qué fue lo más extraño?**

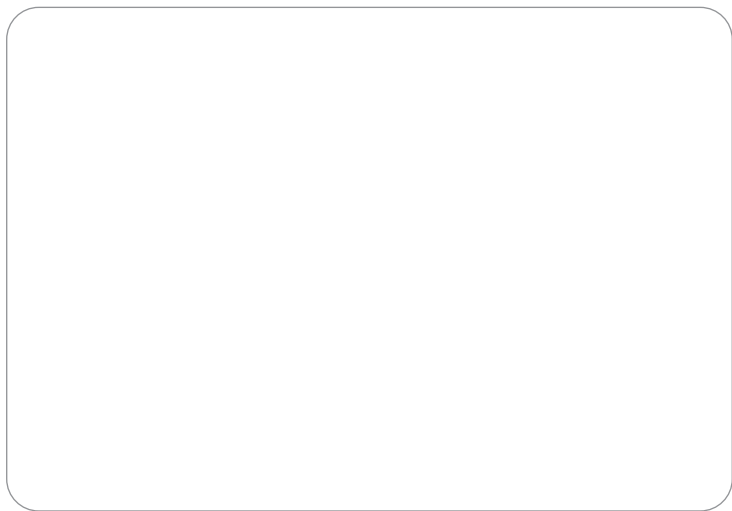


**¿Qué fue lo más placentero?**

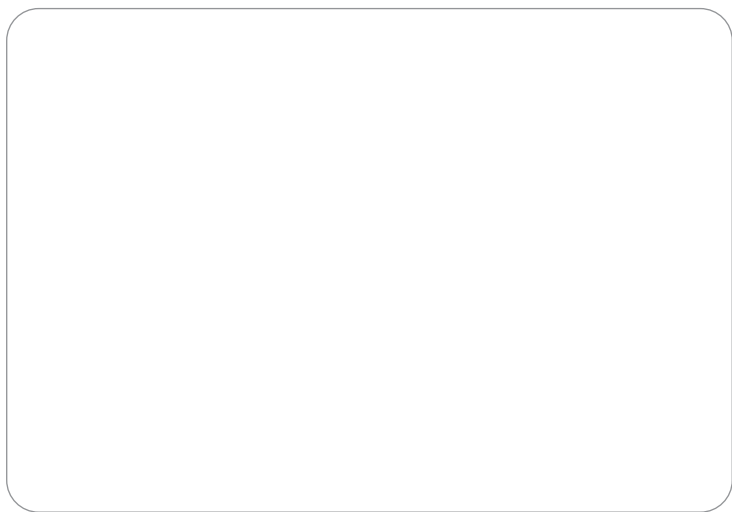


## Bitácora de los sueños

De mis sueños recuerdo que:

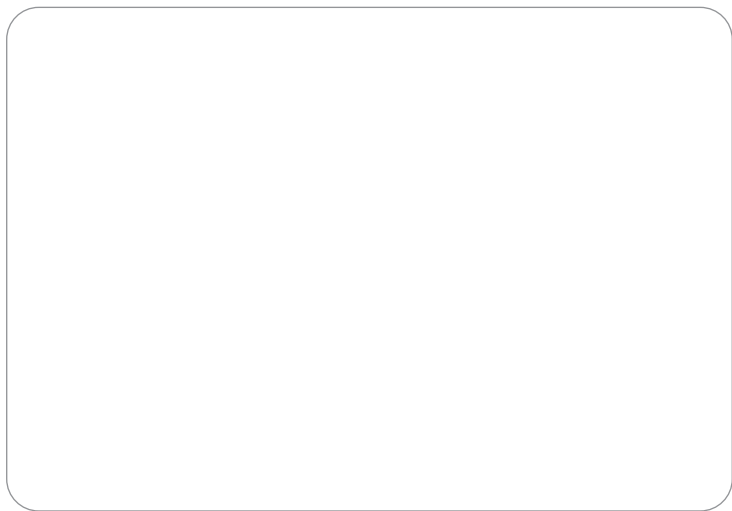


¿Qué colores, formas y sonidos recuerdo?



Fecha:    /    /

**¿Qué fue lo más extraño?**



**¿Qué fue lo más placentero?**

