台杉

DAISUGI CONCEPT



Frasco de diciembre

Un calendario de Adviento para guardar en un frasco

En diciembre lo llenas tú.
El resto del año, el frasco te cuida a ti.

Presencia *Amabilidad* *Creatividad* *Gratitud*

Para ti

versión para adultos

PÁGINAS 2 A 7

Para los pequeños

versión para niñas y niños

PÁGINAS 8 A 13

Imprime solo la versión que vayas a usar.

台杉

Para ti

La versión para adultos

QUÉ NECESITAS

Un frasco de cristal, una vela, un trozo de cordel, unas tijeras y algo para escribir.

CÓMO FUNCIONA

Recorta los papelitos y dóblalos por la línea de puntos, con el número a la vista. Mételos todos en el frasco antes del día 1. Si llegas más tarde, saca de golpe los de los días que ya pasaron, guárdalos para otro momento y empieza por el de hoy.

Cada día, saca el papel de ese día. Primero vive el gesto, después escribe. Y vuelve a meterlo. Escribe como si se lo contaras a quien serás dentro de unos meses. Si un papel te pide más sitio, sigue por detrás.

En Nochebuena se lee un solo papel. El resto se queda guardado para cuando haga falta. El 23 es distinto: ese no se abre hasta el último día del año que viene.

LAS CUATRO LUCES

- *Presencia* — días 1 al 6
- *Amabilidad* — días 7 al 12
- *Creatividad* — días 13 al 18
- *Gratitud* — días 19 al 24

ETIQUETAS PARA TU FRASCO

台杉

Frasco de diciembre

Ábrelo un día gris.

2026

CÓMO ABRIRLO

Respira. Saca un papel sin mirar y léelo despacio. Si hoy hace falta, saca otro.

Si quieres seguir conociéndote despacio, puedes continuar el viaje con *Tu Diosa Interior*.

1



Presencia

Enciende una vela junto al frasco vacío. Escribe lo que te gustaría oír en un día difícil.

DOBLA AQUÍ

2



Presencia

Cierra los ojos y huele algo de tu cocina. Escribe el olor que te hace sentir en casa.

DOBLA AQUÍ

3



Presencia

Abre la ventana y respira despacio. Escribe el sitio donde mejor respiras.

DOBLA AQUÍ

4



Presencia

Escucha entera la canción que te levanta. Escribe cuándo te hace falta.

DOBLA AQUÍ

5



Presencia

Antes de dormir, repasa el día sin prisa. Escribe el momento en que sonreíste.

DOBLA AQUÍ

6



Presencia

Busca la primera estrella y quédate mirándola un rato. Escribe lo que le pedirías, algo que no se pueda comprar.

DOBLA AQUÍ

7



Amabilidad

Manda un mensaje a alguien que siempre te hace reír. Escribe por qué te hace tanto bien.

DOBLA AQUÍ

8



Amabilidad

Recuerda algo bonito que alguien te dijo una vez. Escríbelo tal y como te lo dijo.

DOBLA AQUÍ

9



Amabilidad

Llama hoy a alguien sin ningún motivo. Escribe su nombre: es alguien a quien podrías llamar a cualquier hora.

DOBLA AQUÍ

10



Amabilidad

Busca una foto con alguien a quien quieres. Escribe lo que estaba pasando fuera de la foto.

DOBLA AQUÍ

11



Amabilidad

Haz algo bueno por alguien sin que lo sepa. Escribe cómo te sentiste.

DOBLA AQUÍ

12



Amabilidad

Pide a alguien mayor un consejo para los días malos. Escríbelo con sus palabras y firma con su nombre.

DOBLA AQUÍ

13

Creatividad

Inventa una palabra para algo que sientes y no tiene nombre. Escríbela con su significado.

DOBLA AQUÍ

14

Creatividad

Dibuja con cuatro líneas el lugar donde te gustaría estar ahora mismo.

DOBLA AQUÍ

DIBUJA AQUÍ

15

Creatividad

Haz algo con las manos: cocinar, pintar, plantar, coser. Escribe qué sabes hacer muy bien.

DOBLA AQUÍ

16

Creatividad

Busca una foto tuya de pequeña y mírala un rato. Escribe lo que le dirías.

DOBLA AQUÍ

17

Creatividad

Escribe un hechizo de una frase para los días grises. Léelo en voz alta para que suene a verdad.

DOBLA AQUÍ

18

Creatividad

Imagina tu día perfecto, de la mañana a la noche. Escríbelo con todos los detalles.

DOBLA AQUÍ

19



Gratitud

Mira las fotos de este año. Escribe lo mejor que te trajo.

DOBLA AQUÍ

20



Gratitud

Pon la mano en el pecho. Escribe algo difícil que superaste y que hoy ya no pesa.

DOBLA AQUÍ

21



Gratitud

Hoy es la noche más larga. Apaga las luces, enciende la vela y escribe qué te da luz cuando todo se oscurece.

DOBLA AQUÍ

22



Gratitud

Sal a caminar sin prisa. Escribe un plan sencillo que siempre te sienta bien, para cuando no sepas qué hacer.

DOBLA AQUÍ

23

TU 2027

No abrir hasta el 31 de diciembre de 2027

Escribe lo que quieres que haya en tu 2027. Este papel no se abre hasta el último día del año que viene.

DOBLA AQUÍ

24



Gratitud

Enciende la vela por última vez. Saca un papel al azar y léelo en voz alta en la cena. Después cierra el frasco con un cordel y guárdalo donde lo veas.

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

台杉

Para los pequeños

La versión para niñas y niños

QUÉ NECESITAS

Un frasco de cristal, una vela, un trozo de cordel, unas tijeras y algo para escribir.

CÓMO FUNCIONA

Recorta los papelitos y dóblalos por la línea de puntos, con el número a la vista. Mételos todos en el frasco antes del día 1. Si llegas más tarde, saca de golpe los de los días que ya pasaron, guárdalos para otro momento y empieza por el de hoy.

Cada día, saca el papel de ese día. Primero vive el gesto, después escribe. Y vuelve a meterlo. Si todavía no sabes escribir, dibújalo, o dile a un adulto que lo apunte. La vela, siempre con un adulto.

En Nochebuena se lee un solo papel. El resto se queda guardado para cuando haga falta. El 23 es distinto: ese no se abre hasta el último día del año que viene.

LAS CUATRO LUCES

- *Presencia* — días 1 al 6
- *Amabilidad* — días 7 al 12
- *Creatividad* — días 13 al 18
- *Gratitud* — días 19 al 24

ETIQUETAS PARA TU FRASCO

台杉

Frasco de diciembre

Ábrelo un día triste.

2026

CÓMO ABRIRLO

Respira hondo, saca un papel sin mirar y léelo con alguien que te quiera.

Para seguir jugando en familia, el *Recetario para jugar*: juegos de toda la vida para vivir aventuras en casa.

1

Presencia

Con un adulto, enciende una vela junto al frasco vacío. Dibuja algo que te haga sentir valiente.

DOBLA AQUÍ

DIBUJA AQUÍ

2

Presencia

Cierra los ojos y huele cosas de la cocina. Escribe o dibuja el olor que más te gusta del mundo.

DOBLA AQUÍ

3

Presencia

Métete un ratito en tu escondite favorito de casa. Dibújalo.

DOBLA AQUÍ

DIBUJA AQUÍ

4

Presencia

Baila tu canción favorita como si nadie te mirara. Escribe cómo se llama.

DOBLA AQUÍ

5

Presencia

Antes de dormir, piensa en todo el día. Escribe lo que más te hizo reír.

DOBLA AQUÍ

6

Presencia

Busca la primera estrella con alguien de casa. Pídele un deseo que no se pueda comprar y apúntalo.

DOBLA AQUÍ

7

Amabilidad

Dale un abrazo muy largo a alguien. Escribe quién abraza mejor del mundo.

DOBLA AQUÍ

8

Amabilidad

Recuerda algo bonito que alguien te dijo. Escríbelo igual que te lo dijo.

DOBLA AQUÍ

9

Amabilidad

Piensa en tu mejor amigo o amiga. Dibuja a qué os gusta jugar juntos.

DOBLA AQUÍ

DIBUJA AQUÍ

10

Amabilidad

Mira una foto con alguien de tu familia. Escribe qué pasó ese día.

DOBLA AQUÍ

11

Amabilidad

Ayuda a alguien sin que te lo pidan. Escribe cómo te sentiste.

DOBLA AQUÍ

12

Amabilidad

Pregunta a alguien mayor qué hace cuando está triste. Apúntalo y pídele que lo firme.

DOBLA AQUÍ

13

Creatividad

Inventa un animal que te cuide cuando tengas miedo. Dibújalo y ponle nombre.

DOBLA AQUÍ

DIBUJA AQUÍ

14

Creatividad

Dibuja tu sitio mágico, ese donde todo es posible.

DOBLA AQUÍ

DIBUJA AQUÍ

15

Creatividad

Haz algo con tus manos: un dibujo, una figura, una galleta. Escribe qué se te da genial.

DOBLA AQUÍ

16

Creatividad

Ponte una capa (una manta también vale). Escribe un superpoder que ya tienes.

DOBLA AQUÍ

17

Creatividad

Inventa unas palabras mágicas para cuando estés triste. Dilas en voz alta con voz de mago.

DOBLA AQUÍ

18

Creatividad

Imagina tu día perfecto. Dibuja qué desayunas, a qué juegas y quién está contigo.

DOBLA AQUÍ

DIBUJA AQUÍ

19

Gratitud

Mira fotos de este año con alguien de casa. Dibuja lo mejor que te ha pasado.

DIBUJA AQUÍ

DOBLA AQUÍ

20

Gratitud

Pon la mano en el corazón. Escribe algo que antes te daba miedo y ahora ya no.

DOBLA AQUÍ

21

Gratitud

Hoy es la noche más larga. Apagad las luces, encended la vela juntos y di qué te da luz a ti.

DOBLA AQUÍ

22

Gratitud

Sal a pasear y busca algo bonito por el camino. Escribe un juego que siempre te alegra.

DOBLA AQUÍ

23

TU 2027

No abrir hasta el 31 de diciembre de 2027

Escribe o dibuja lo que quieres que pase en 2027. Este papel no se abre hasta el último día del año que viene.

DOBLA AQUÍ

24

Gratitud

Enciende la vela con tu familia. Saca un papel al azar y léelo en la cena. Después cerrad el frasco con un cordel.

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ

Para lo que quieras guardar

DOBLA AQUÍ