



LABORATORIO AUREN · MATERIAL IMPRIMIBLE

Cuaderno de mandalas

AUREN + SEMA

20 mandalas originales para explorar atención, ubicación interior, regulación, elección consciente y nuevas formas de actuar.

20

láminas

4

dificultades visuales

6

capacidades SEMA

DIFICULTAD VISUAL, NO NIVEL PERSONAL

El detalle de cada mandala no califica capacidades. Colorear, terminar o permanecer dentro de las líneas tampoco asigna nivel SEMA.

Cómo usar este cuaderno

El mandala es una práctica creativa opcional. Puede usarse para orientar la atención, conversar sobre una elección o cerrar una experiencia AUREN. No sustituye una intervención profesional ni mide bienestar.

1

Elegir

La persona elige la lámina, los colores, el tiempo y si desea participar.

2

Acompañar

La pregunta AUREN se ofrece, nunca se exige una historia personal.

3

Observar

La referencia SEMA orienta al adulto; una lámina aislada no asigna nivel.

4

Cerrar

Puede seguir, pausar, detenerse, pedir ayuda o usar otra forma.

PRIMERAS INFANCIAS 3-5 · ADULT_GUIDED_ONLY / SCREEN_OFF

La persona adulta lee la pregunta, apaga la pantalla y acompaña fuera del dispositivo. La niña o el niño colorea, juega o se mueve sin uso digital autónomo.

Dificultad visual

1

Explorar

Mayor detalle: 6+ ejes

2

Enfocar

Mayor detalle: 8+ ejes

3

Profundizar

Mayor detalle: 10+ ejes

4

Integrar

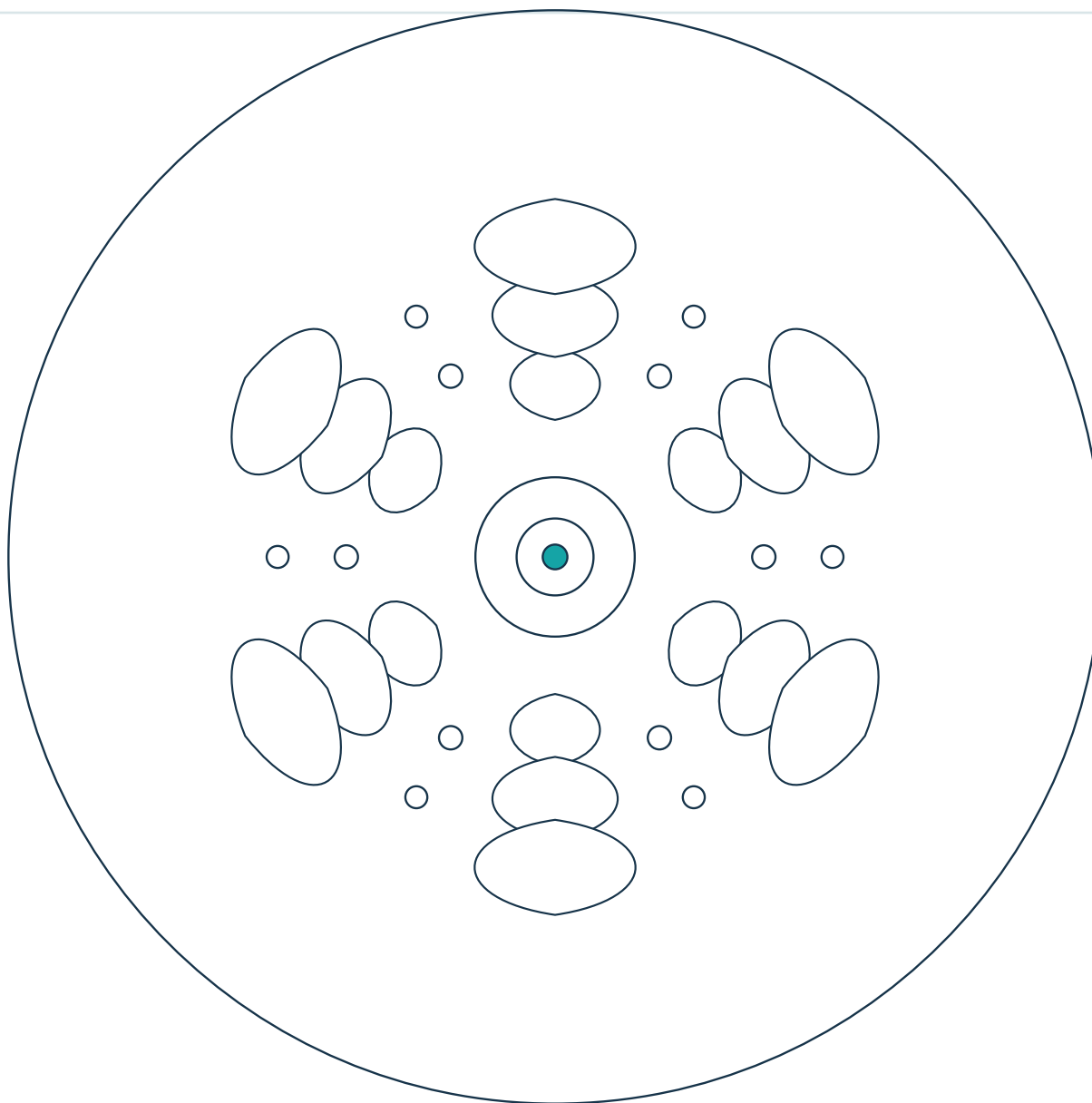
Mayor detalle: 12+ ejes

Centro presente

Dificultad visual 1/4 · Explorar

A · Atención

C2.1 · Advierte dispersión o impulso



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué notas ahora, sin cambiarlo?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

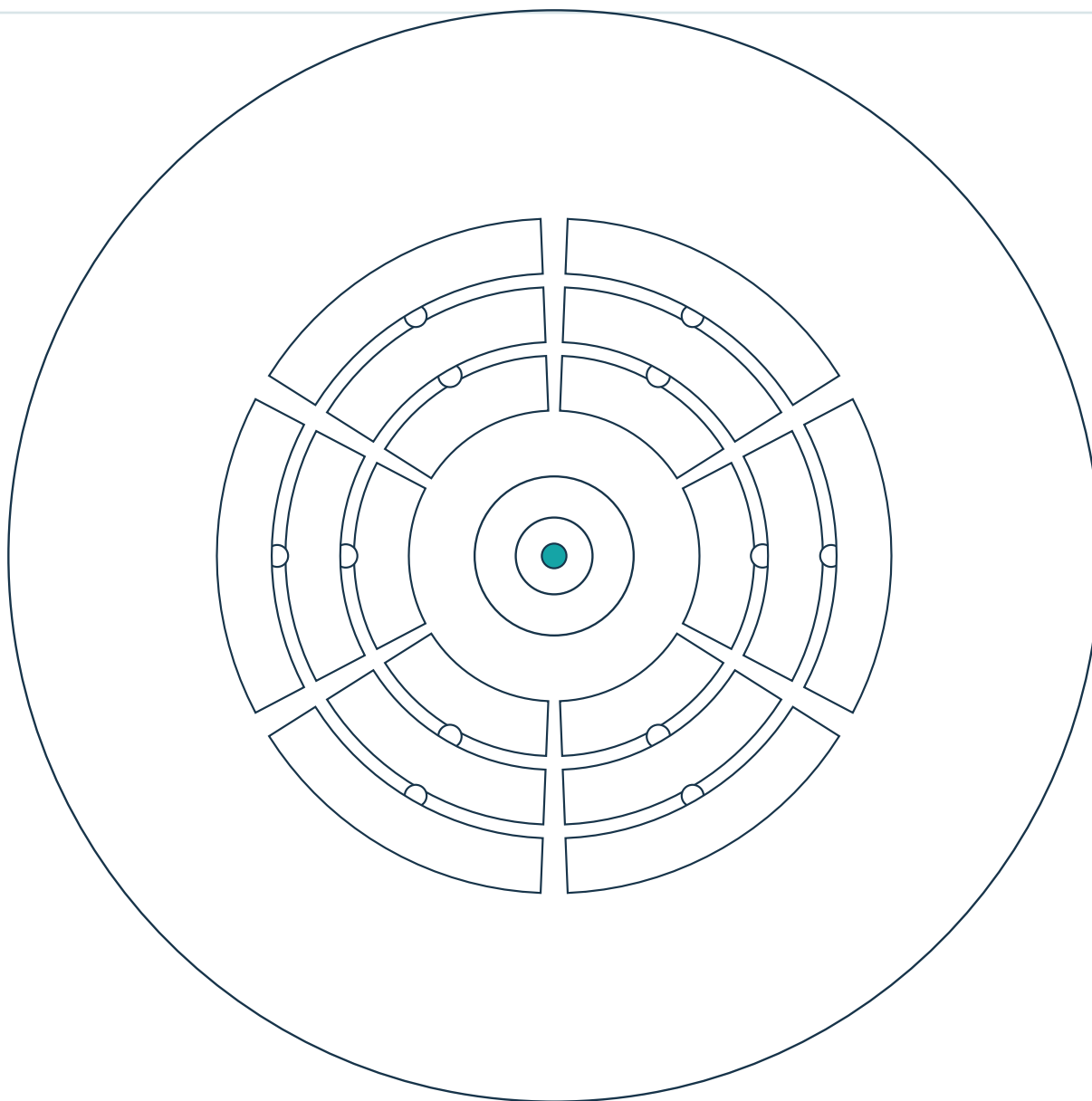
☐ otra forma

Olas del cuerpo

Dificultad visual 1/4 · Explorar

U · Ubicación interior

C1.1 · Detecta señales



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Hay una zona cómoda, neutra o tensa?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

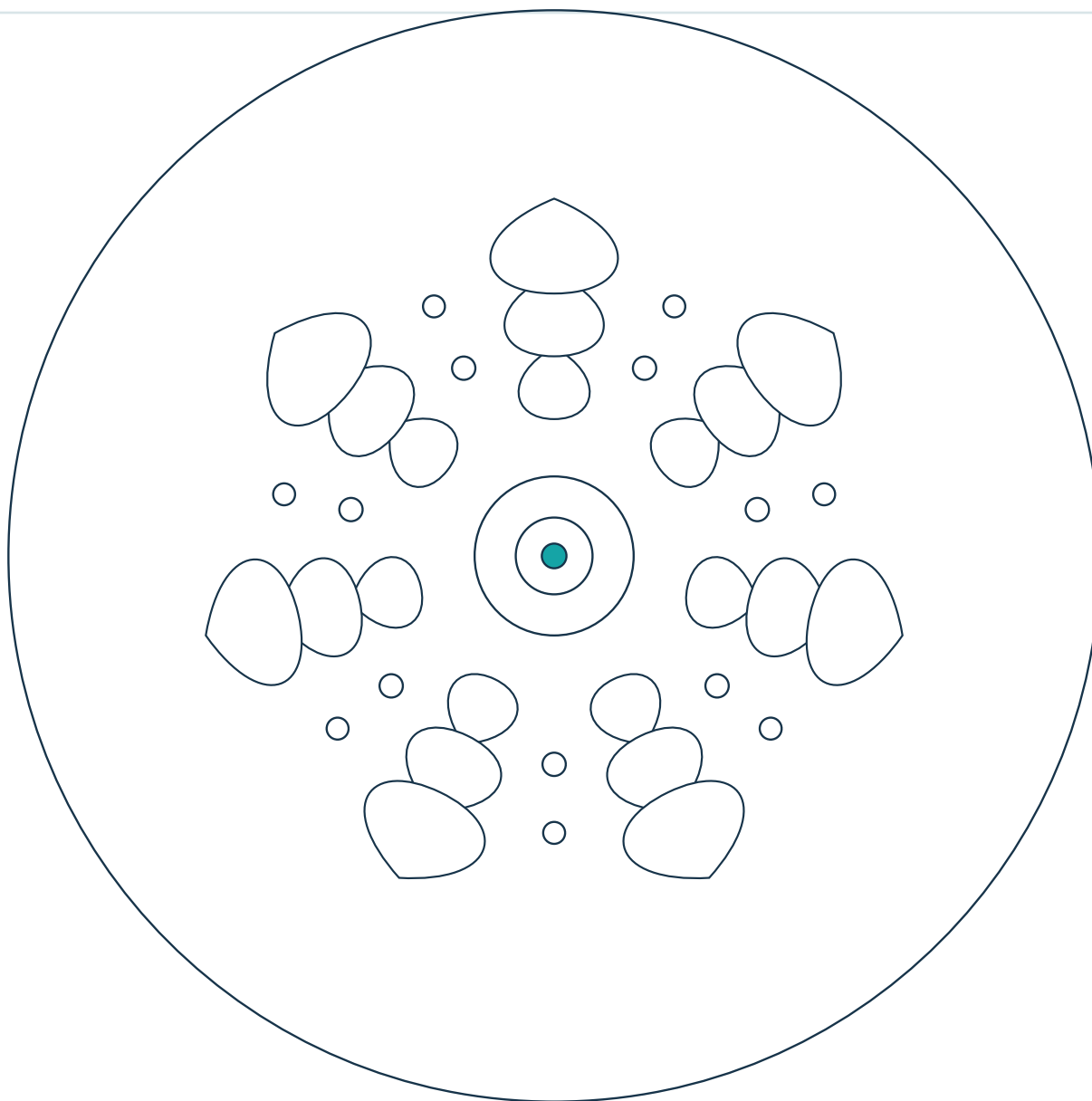
☐ otra forma

Pausa amable

Dificultad visual 1/4 · Explorar

R · Regulación

C2.2 · Inicia una pausa



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Te ayuda seguir, pausar o moverte?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

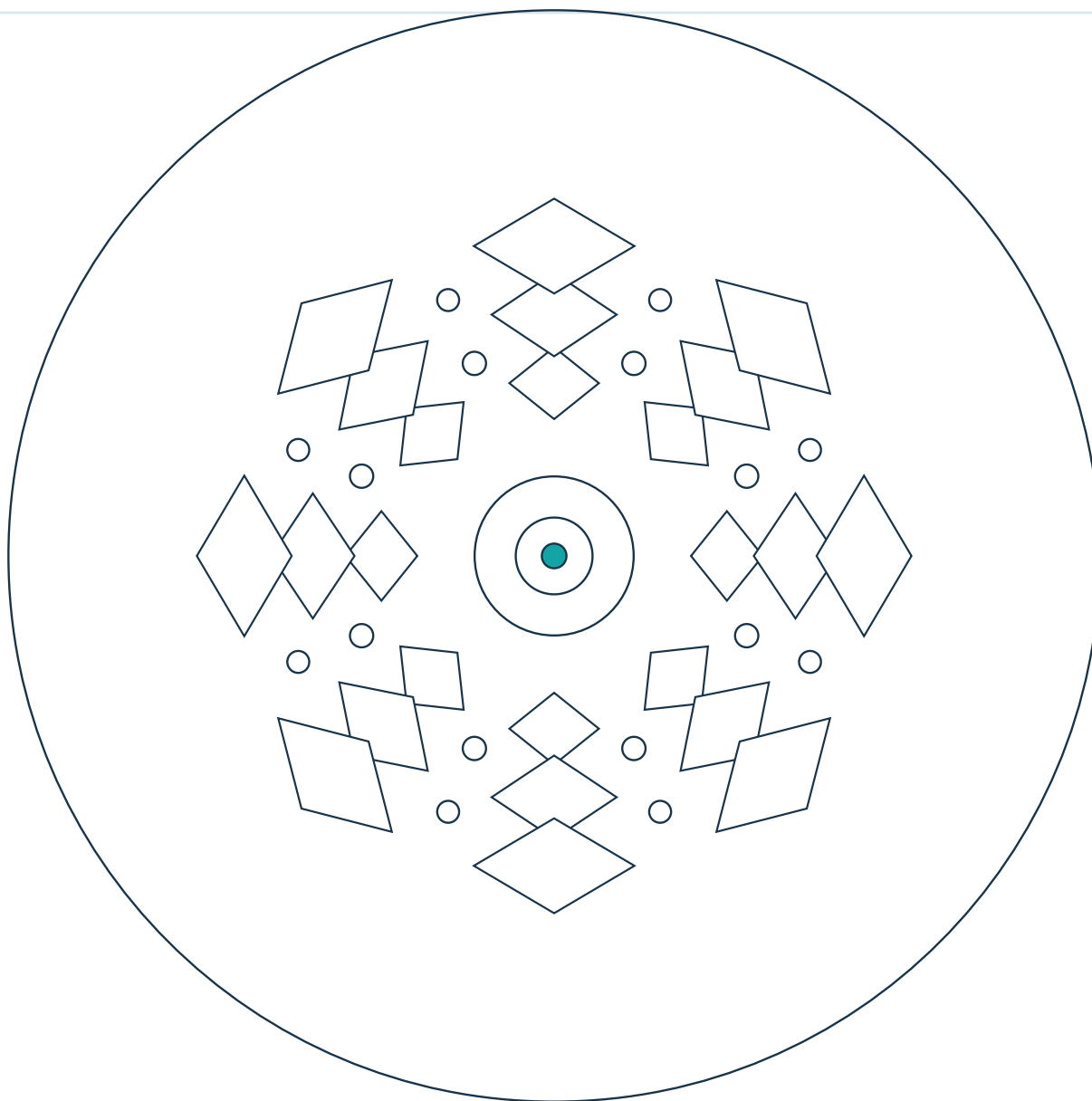
☐ otra forma

Espacio seguro

Dificultad visual 1/4 · Explorar

E · Elección consciente

C1.4 · Expresa y respeta límites



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué límite o apoyo cuida este momento?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

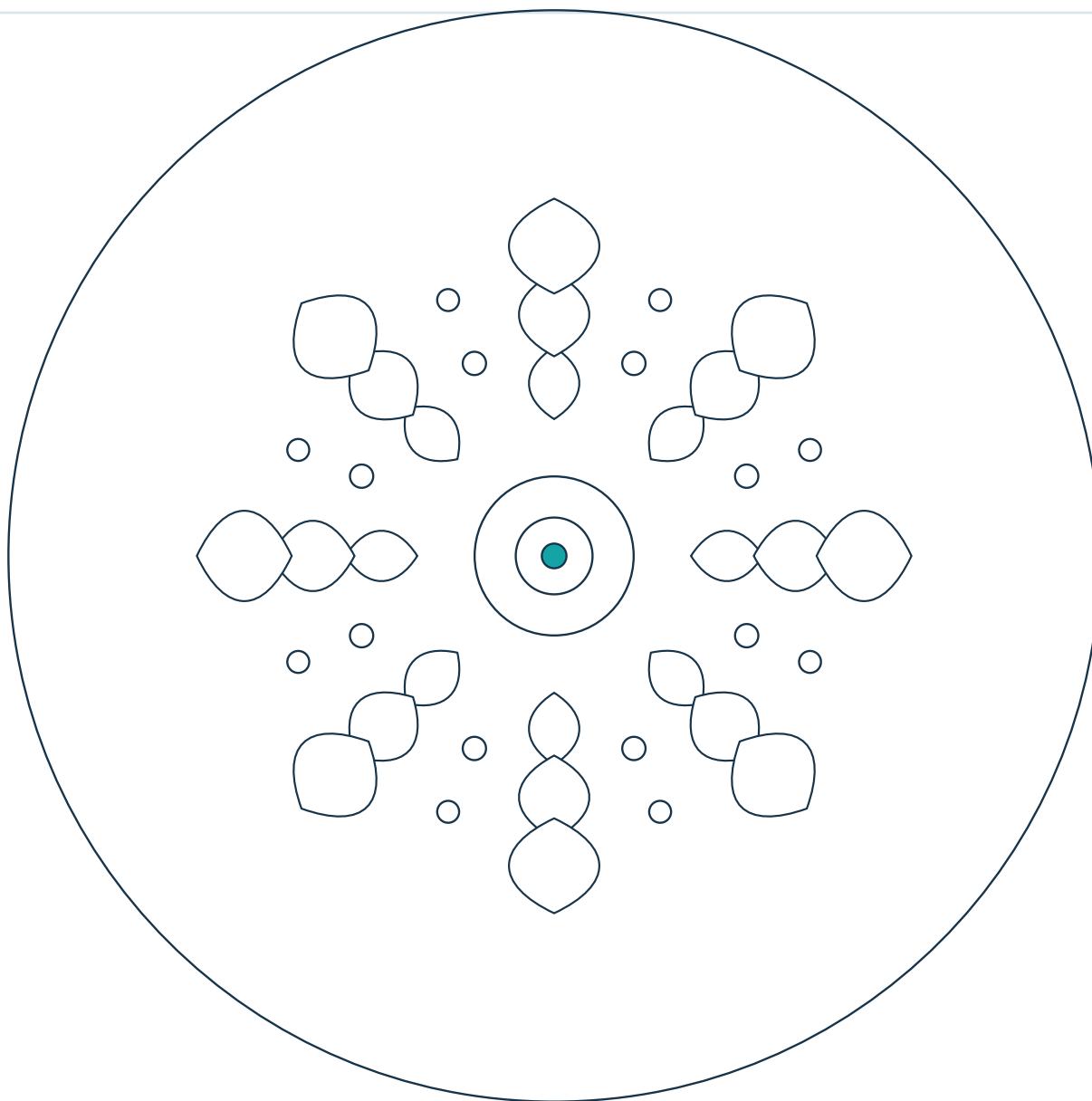
☐ otra forma

Primer brote

Dificultad visual 1/4 · Explorar

N · Nuevas formas de actuar

C6.2 · Define una acción viable



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Cuál sería un paso pequeño y posible?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

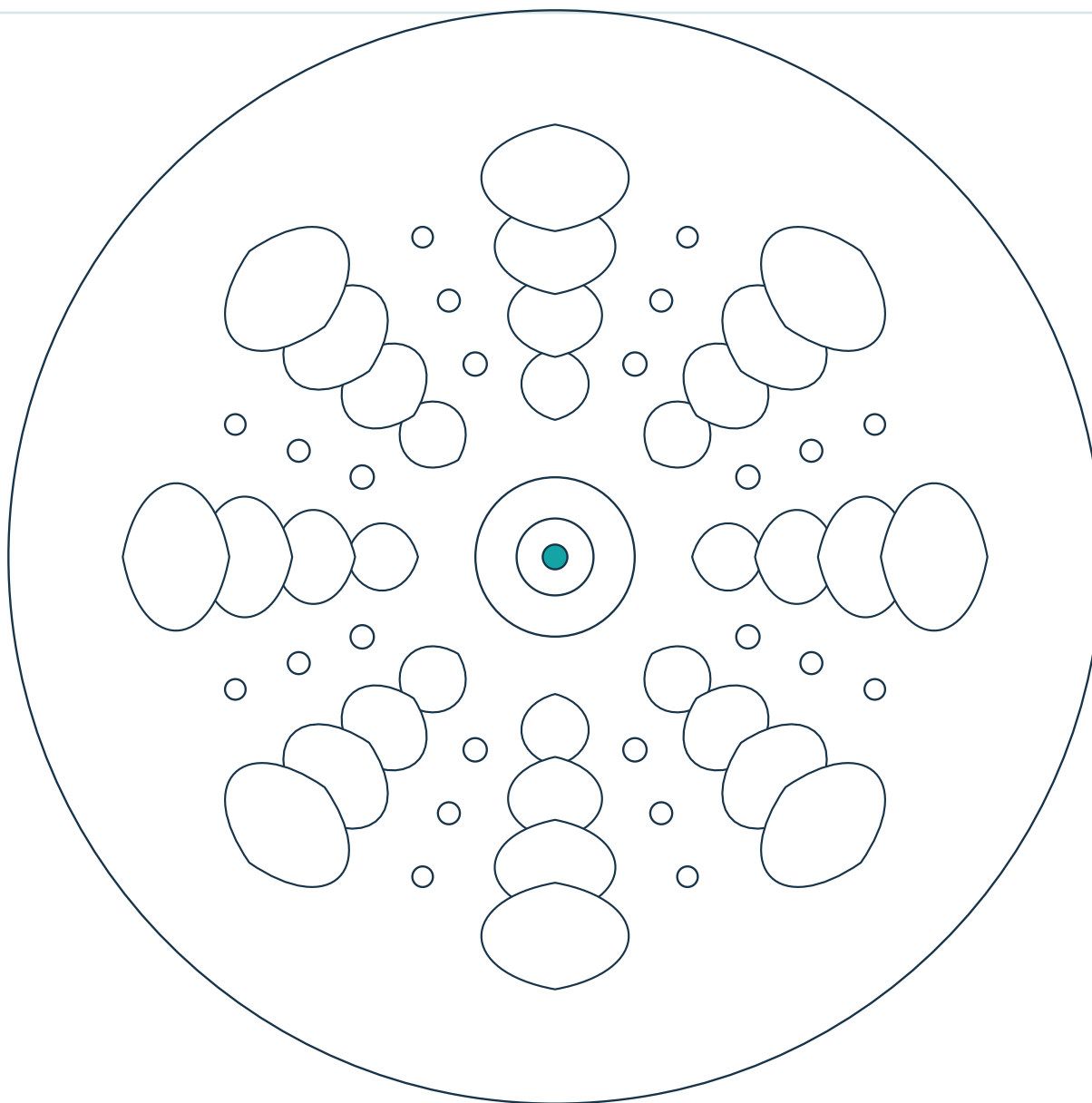
☐ otra forma

Atención en flor

Dificultad visual 2/4 · Enfocar

A · Atención

C2.3 · Orienta la atención



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué recurso orienta mejor tu atención?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

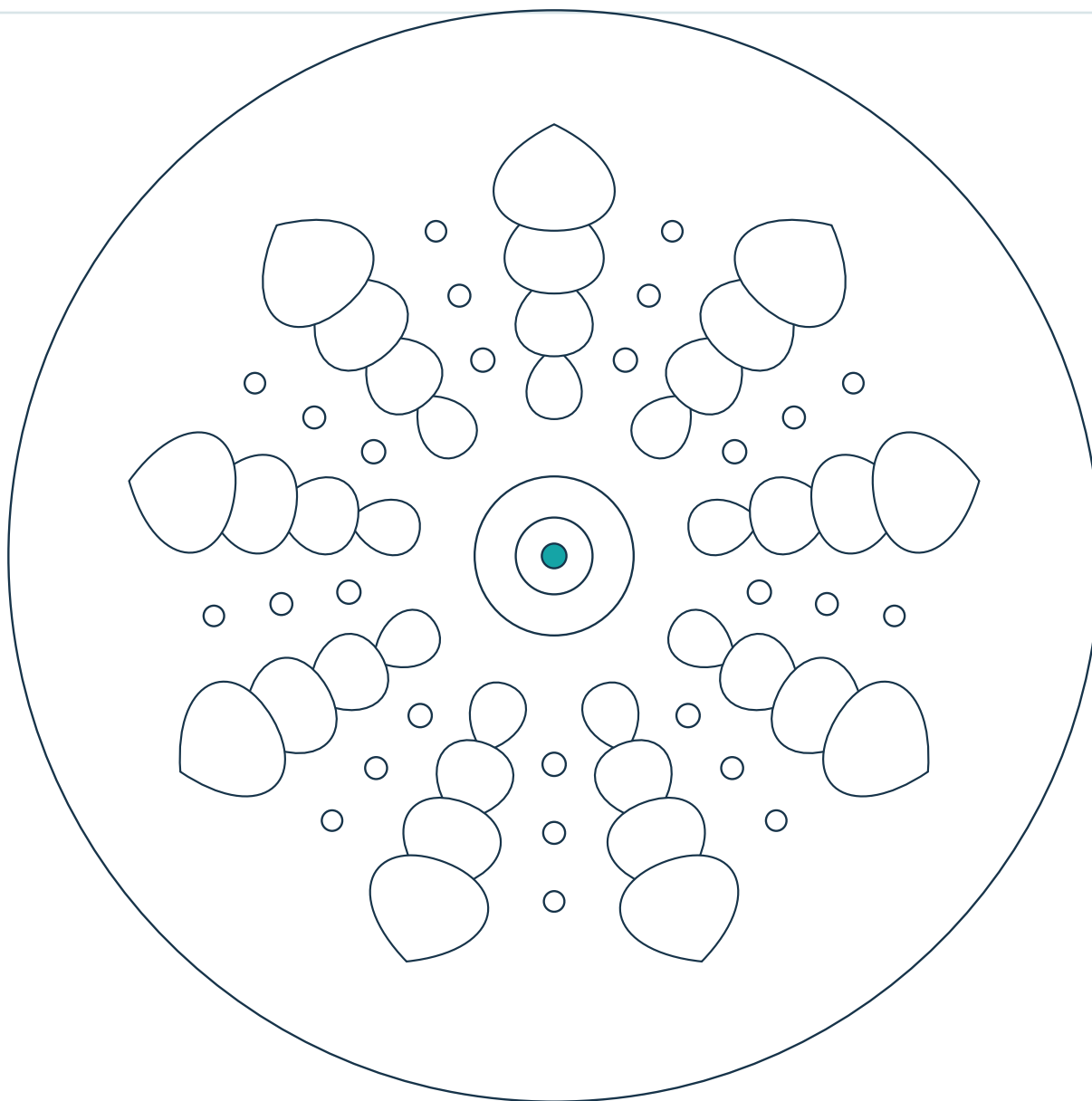
☐ otra forma

Mapa interior

Dificultad visual 2/4 · Enfocar

U · Ubicación interior

C1.2 · Interpreta necesidades



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué necesidad podría acompañar esta señal?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

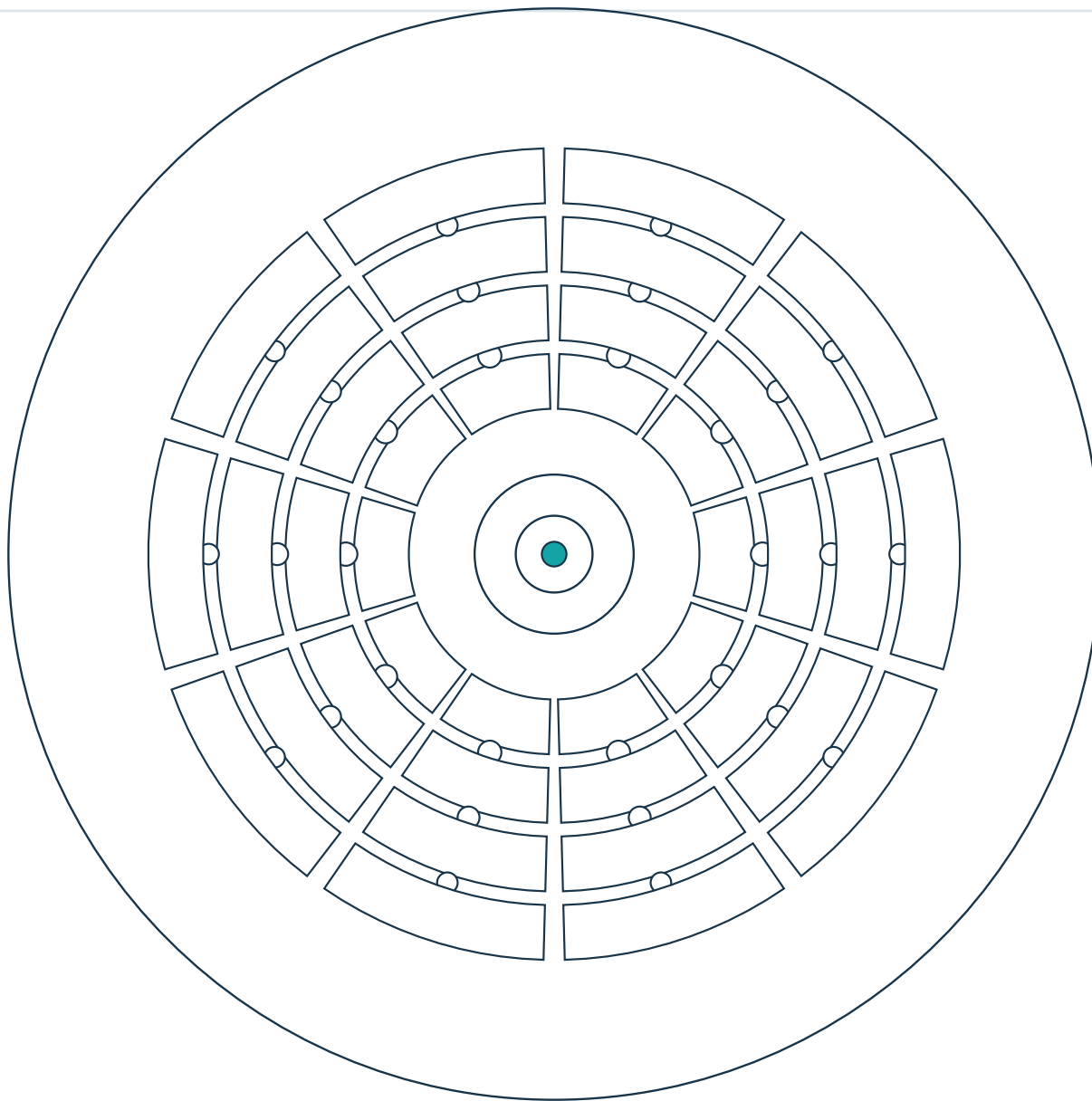
☐ otra forma

Ritmo que ayuda

Dificultad visual 2/4 · Enfocar

R · Regulación

C3.3 · Elige una estrategia segura



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué estrategia segura quisieras probar?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

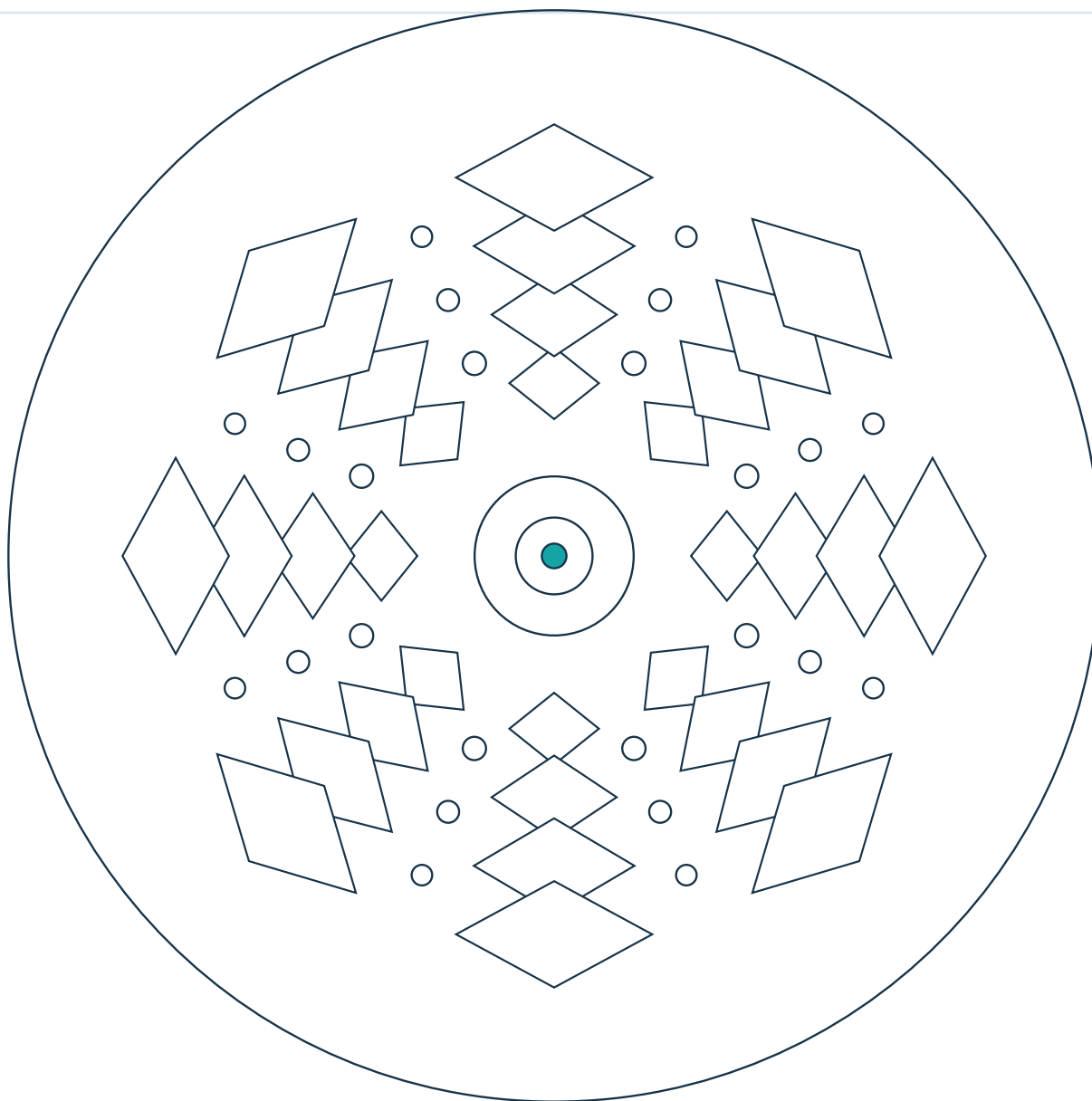
☐ otra forma

Dos caminos

Dificultad visual 2/4 · Enfocar

E · Elección consciente

C5.2 · Genera opciones



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué segunda opción también sería posible?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

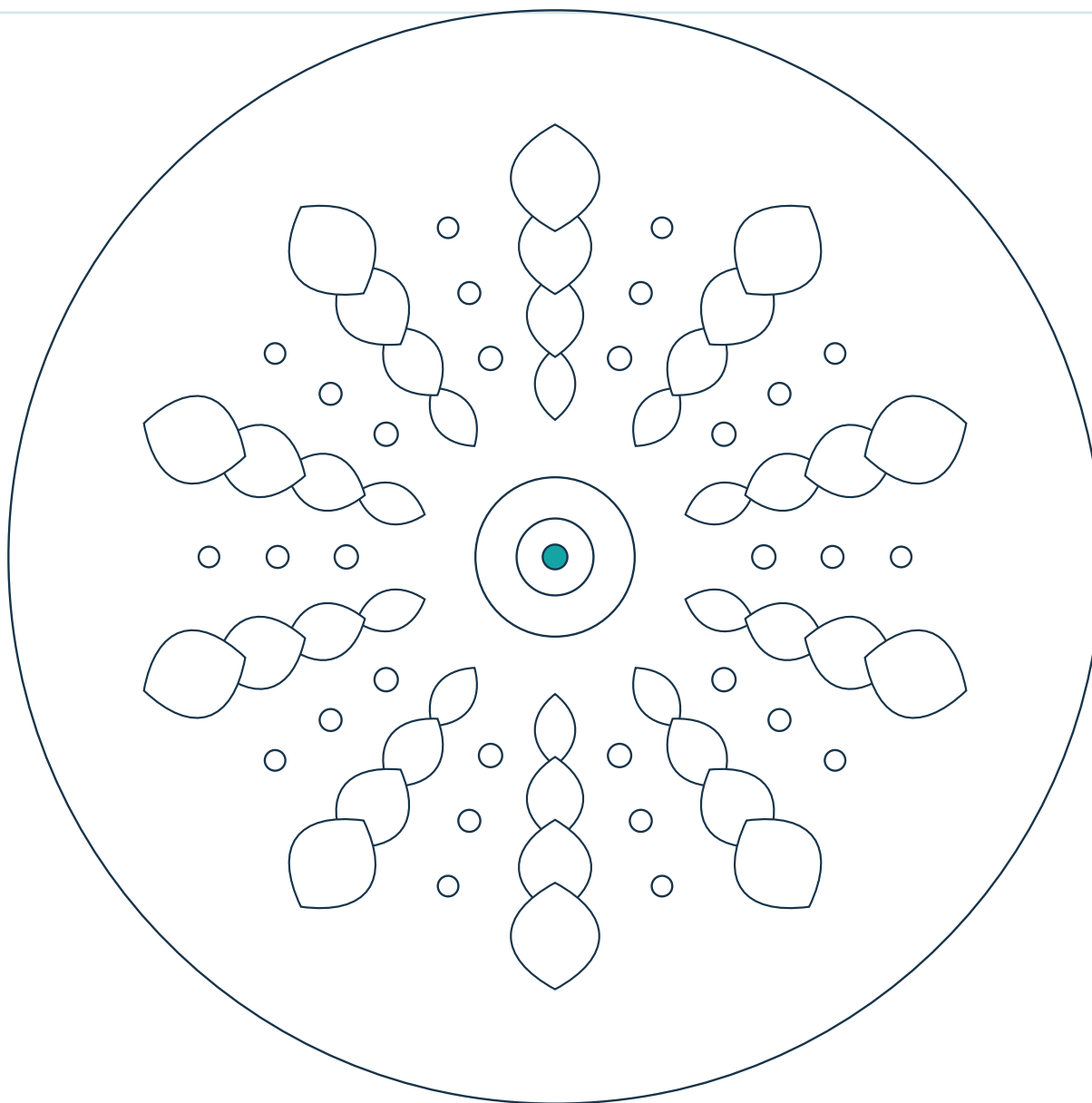
☐ otra forma

Vínculo vivo

Dificultad visual 2/4 · Enfocar

N · Nuevas formas de actuar

C4.1 · Escucha y perspectiva



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué pregunta ayudaría a escuchar mejor?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

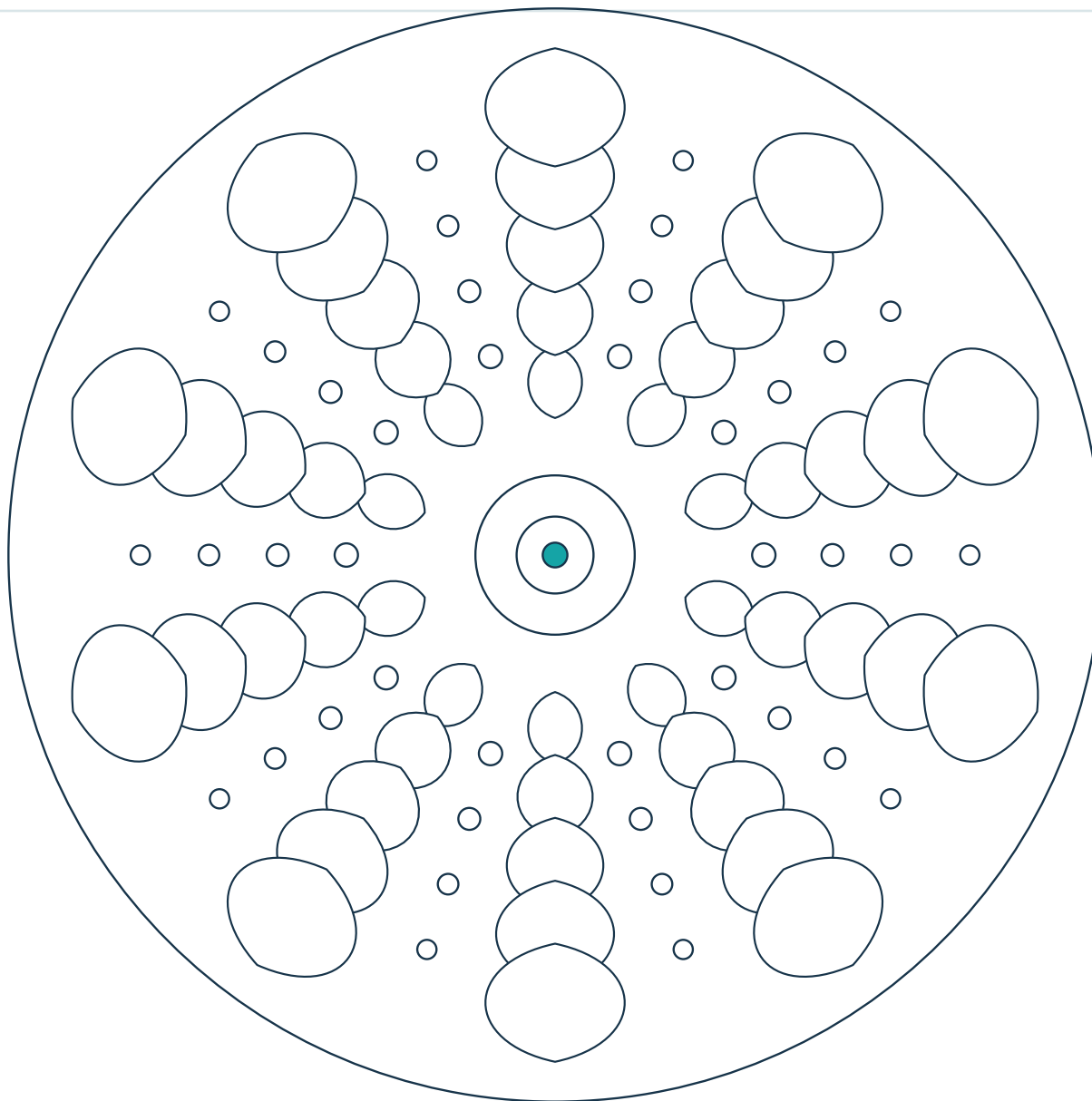
☐ otra forma

Claridad serena

Dificultad visual 3/4 · Profundizar

A · Atención

C2.4 · Retoma y transfiere



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿A qué quieres volver después de la pausa?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

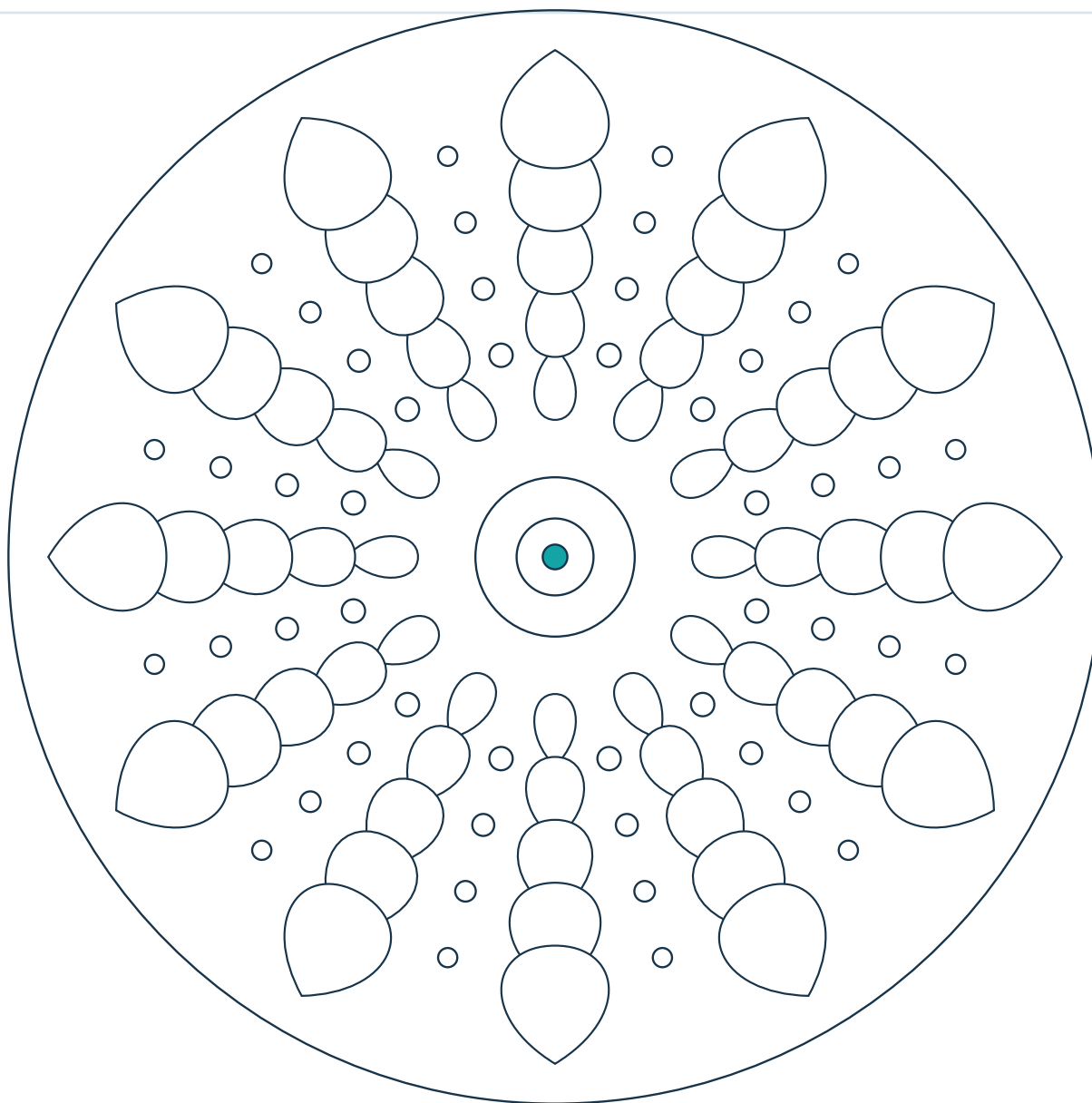
☐ otra forma

Emociones en capas

Dificultad visual 3/4 · Profundizar

U · Ubicación interior

C3.1 · Reconoce y nombra



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué palabra, color o gesto se acerca a lo que sientes?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

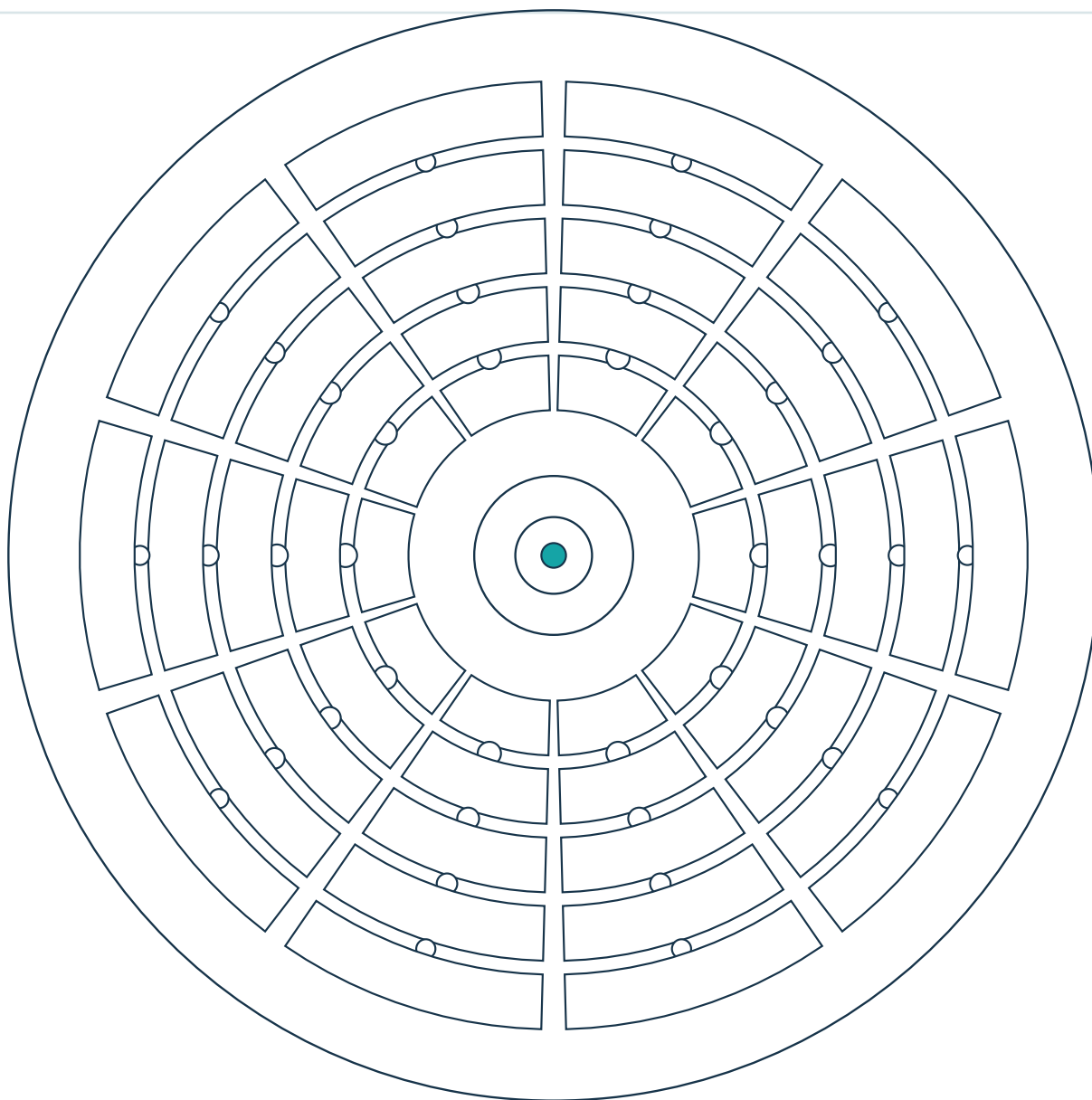
☐ otra forma

Ajustar y cuidar

Dificultad visual 3/4 · Profundizar

R · Regulación

C3.4 · Monitorea y ajusta



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿El recurso ayudó, necesita ajuste o cambio?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

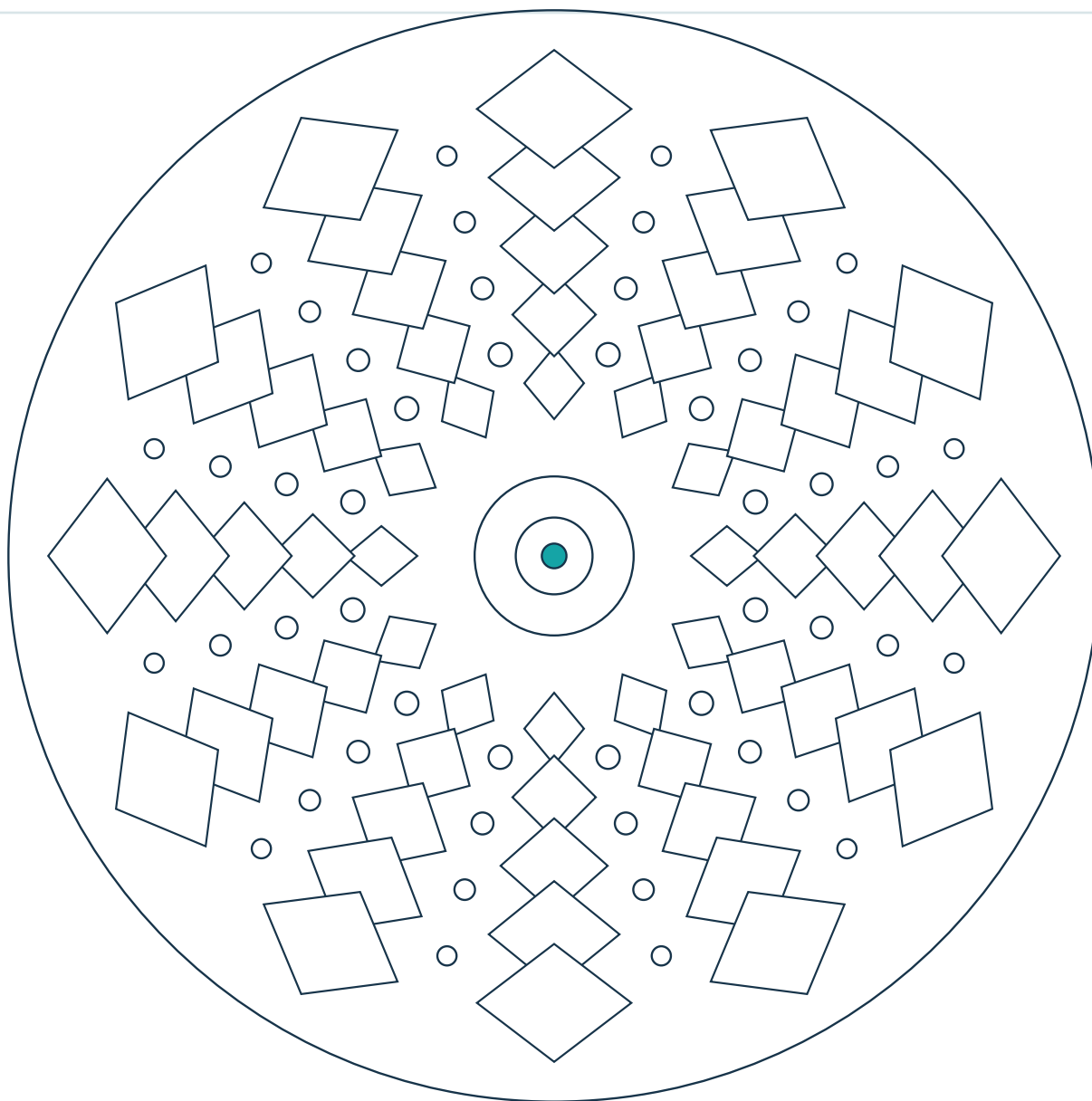
☐ otra forma

Brújula clara

Dificultad visual 3/4 · Profundizar

E · Elección consciente

C5.1 · Distingue impulso y elección



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué parte es impulso y qué parte es elección?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

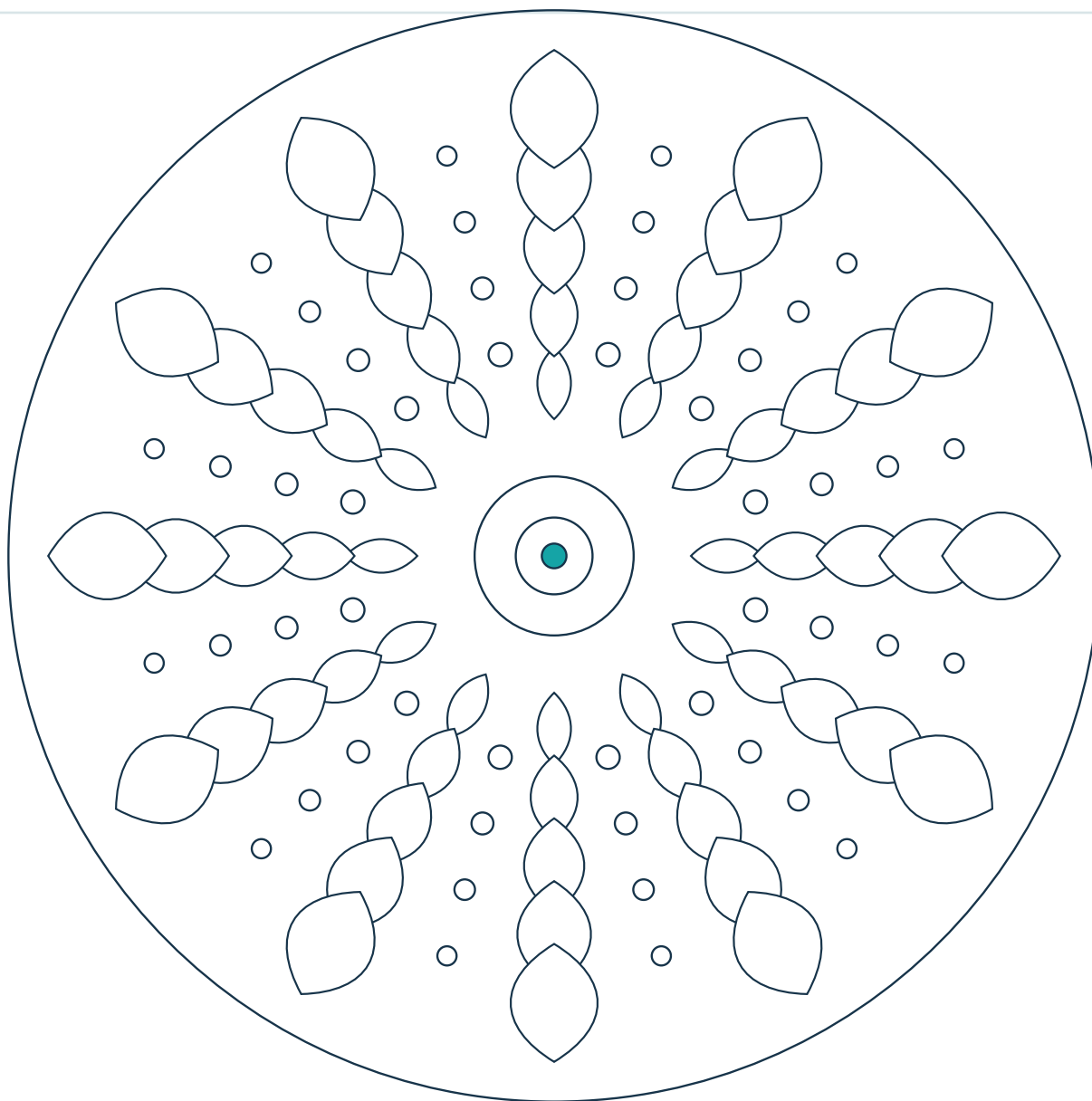
☐ otra forma

Paso sostenible

Dificultad visual 3/4 · Profundizar

N · Nuevas formas de actuar

C6.3 · Sostiene y ajusta



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué ajuste haría sostenible tu paso?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

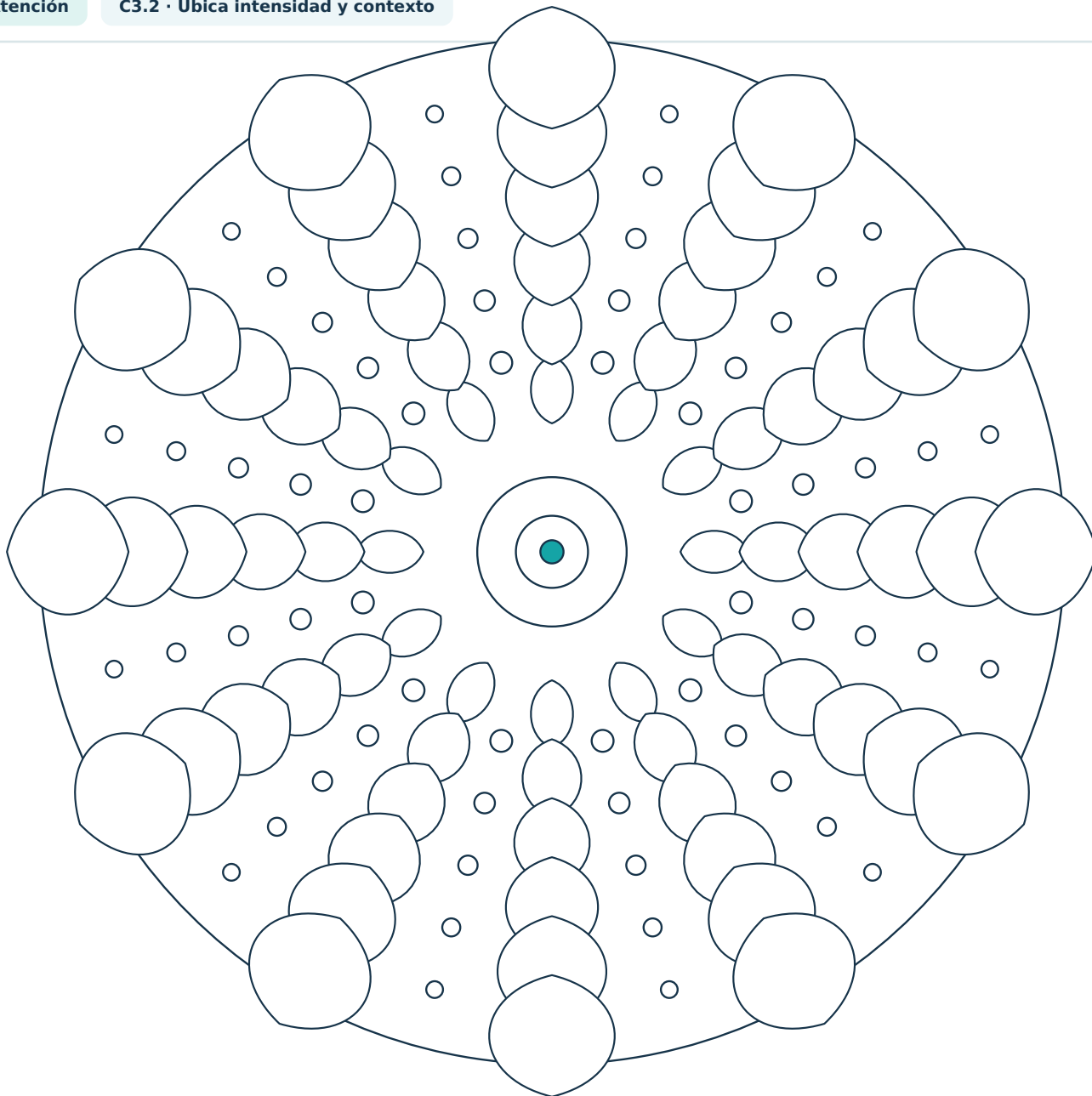
☐ otra forma

Presencia expandida

Dificultad visual 4/4 · Integrar

A · Atención

C3.2 · Ubica intensidad y contexto



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué cambia cuando observas intensidad y contexto?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

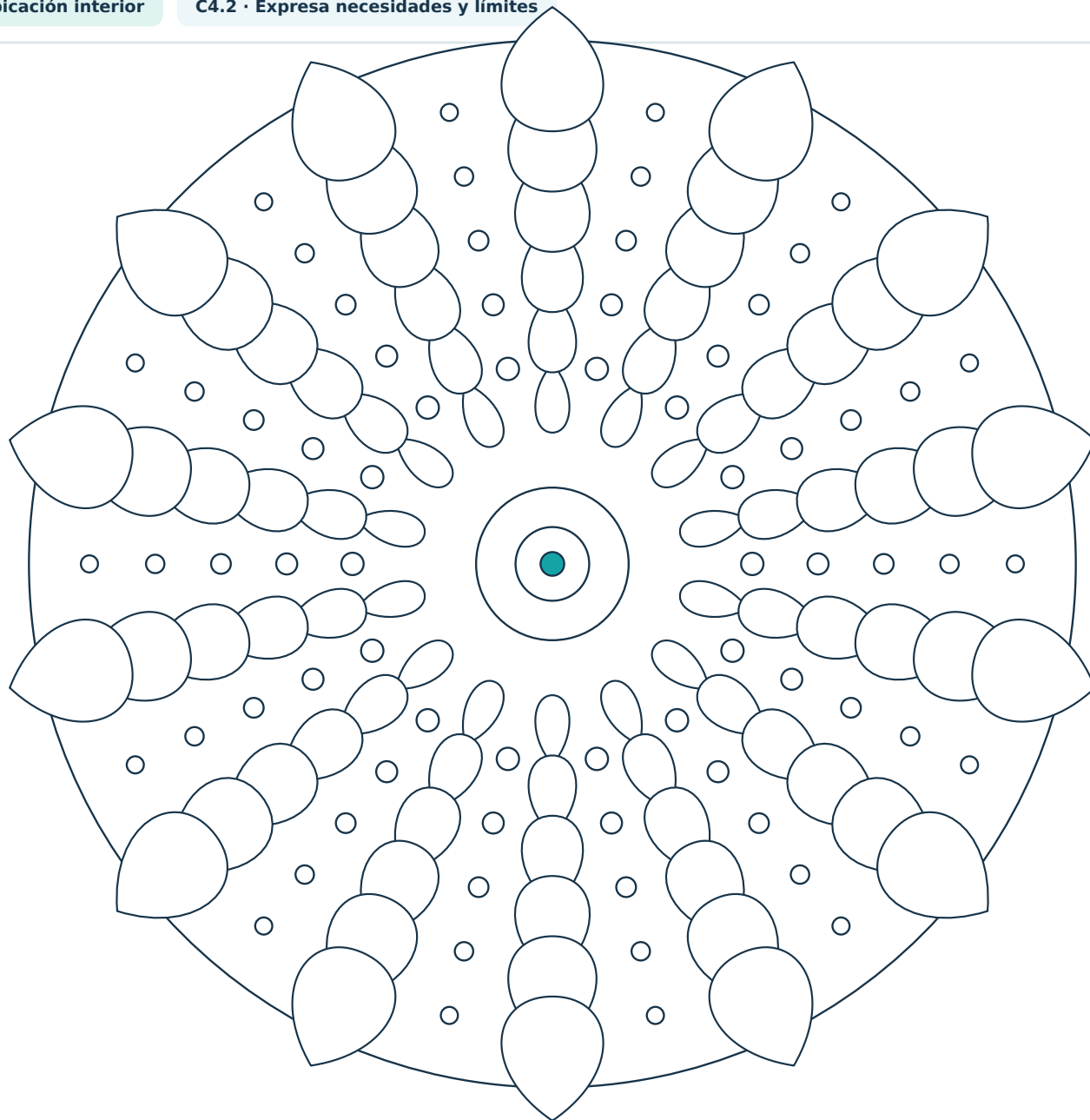
☐ otra forma

Límites y vínculos

Dificultad visual 4/4 · Integrar

U · Ubicación interior

C4.2 · Expresa necesidades y límites



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Cómo expresarías una necesidad con dignidad?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

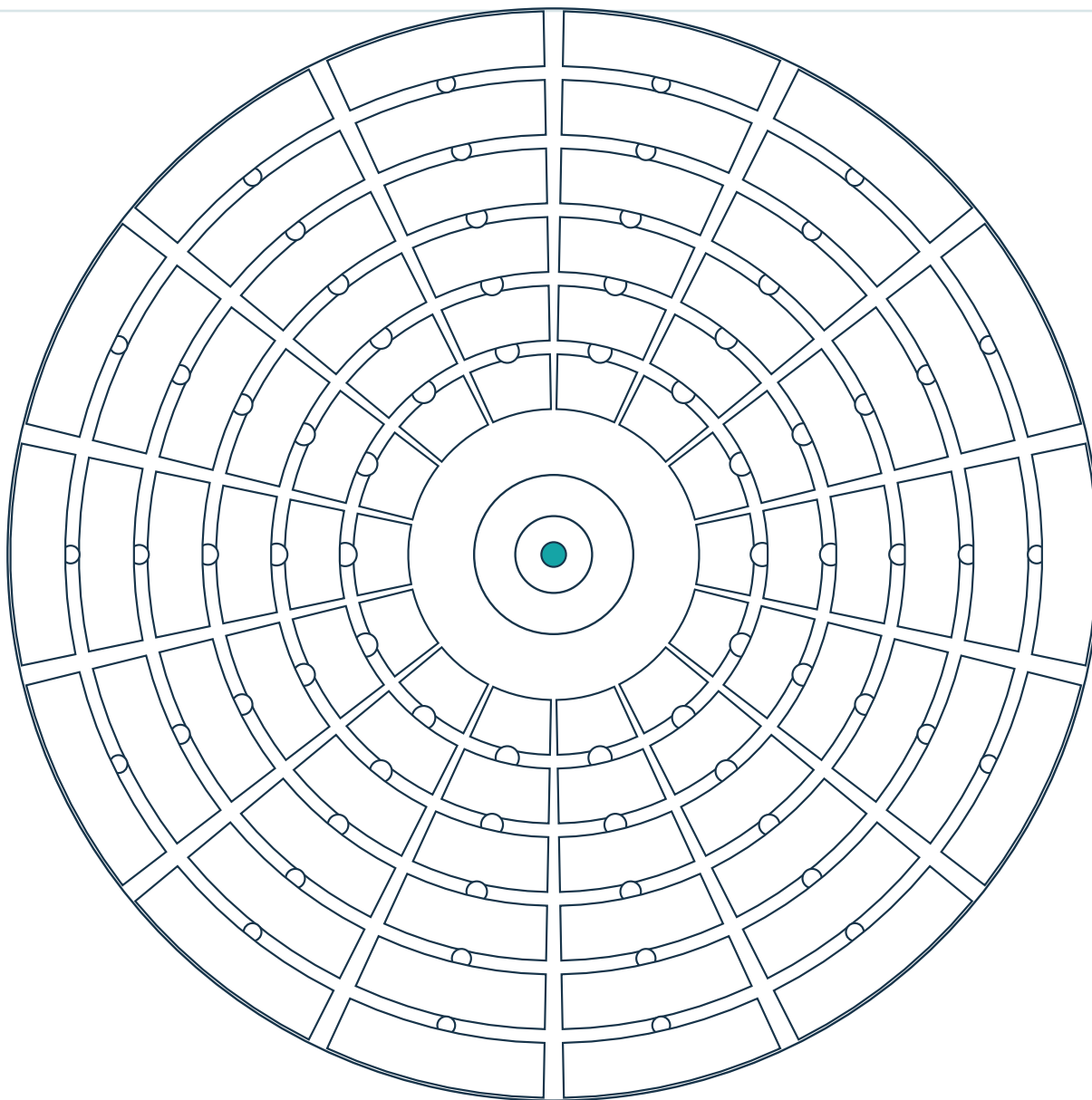
☐ otra forma

Equilibrio dinámico

Dificultad visual 4/4 · Integrar

R · Regulación

C1.3 · Elige autocuidado



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué cuidado es viable sin desconectarte de tu objetivo?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

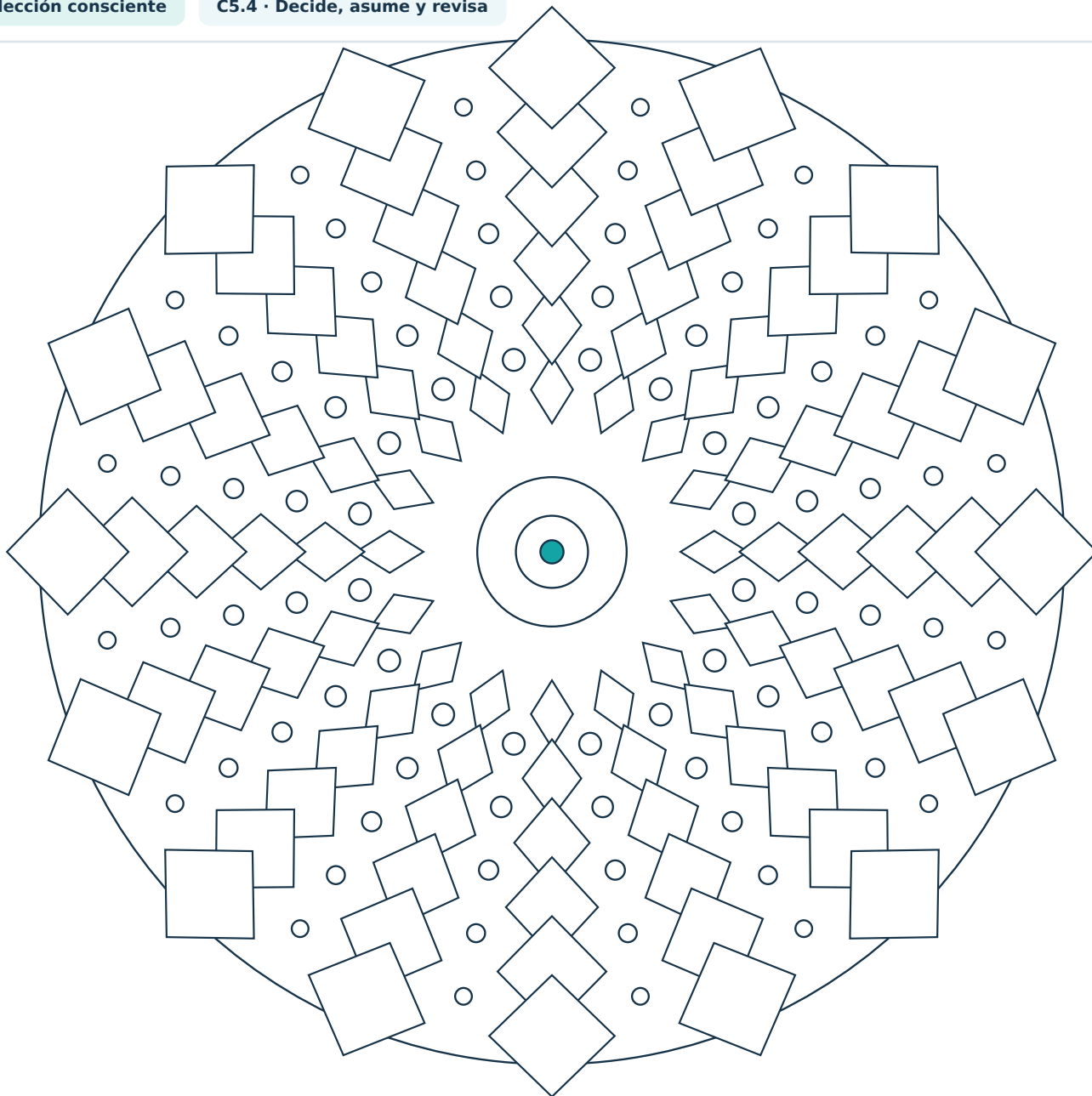
☐ otra forma

Elección con sentido

Dificultad visual 4/4 · Integrar

E · Elección consciente

C5.4 · Decide, asume y revisa



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué eliges, qué asumes y qué revisarás después?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

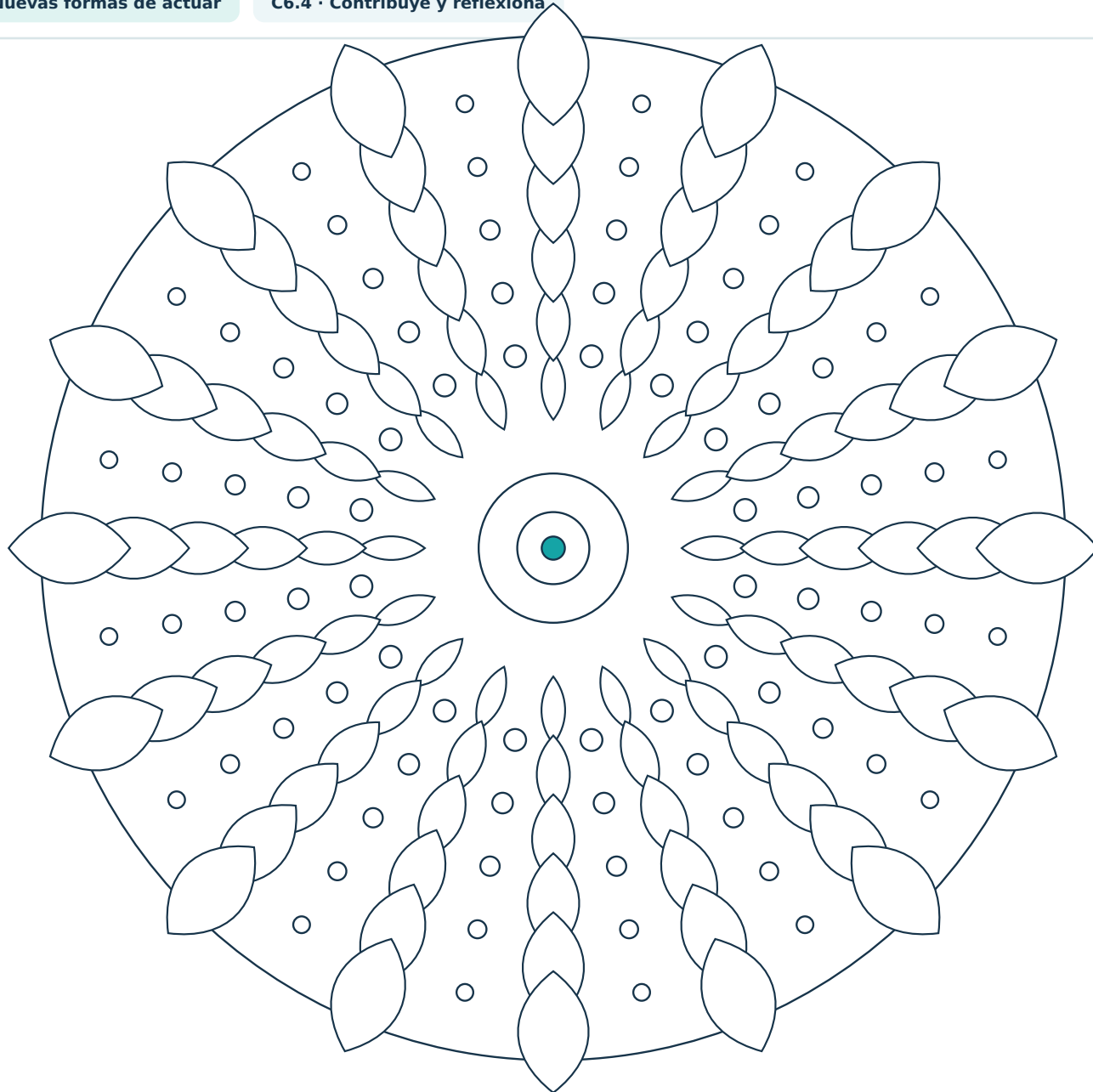
☐ otra forma

Contribución compartida

Dificultad visual 4/4 · Integrar

N · Nuevas formas de actuar

C6.4 · Contribuye y reflexiona



PREGUNTA AUREN · OPCIONAL

¿Qué puedes aportar sin dejar de cuidarte?

Para acompañar, no para calificar:

☐ seguir

☐ pausar

☐ cambiar

☐ pedir apoyo

☐ otra forma