

# *Abraza todas las emociones*



**@Neuro.Social.Growth**

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

# Emociones

## ¿Cómo me siento?



Acciones:

Alegría



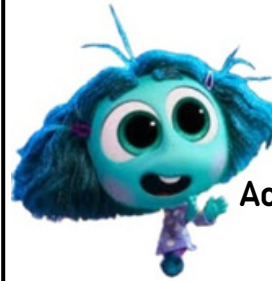
Acciones:

Vergüenza



Acciones:

Tristeza



Acciones:

Envidia



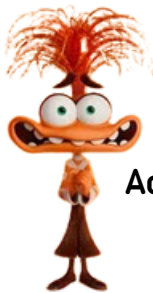
Acciones:

Ira



Acciones:

Disgusto



Acciones:

Ansiedad



Acciones:

Aburrimiento



Acciones:

Miedo



No embotelles tus  
emociones; son muy  
importantes

Discusión oral



Neuro.Social.Growth





¿Te sientes aburrido?

Puedes...



Pintar



Leer



Escuchar  
música



Dibujar



Jugar



Brincar



¿Que cosas te enfurecen?



1

2

3

Mi estrategia para calmarme





Cuando experimentas ansiedad puedes sentir que tu corazón late muy rápido, sientes que no puedes respirar o controlar tu cuerpo.

Conoce algunas de las estrategias para calmar la ansiedad...

Respirar

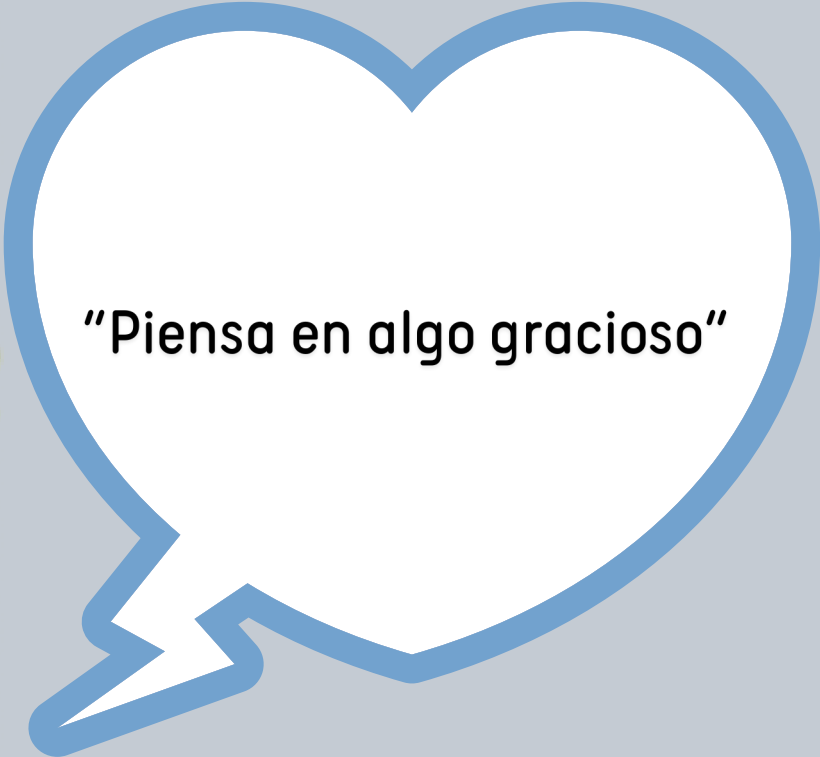


Yoga

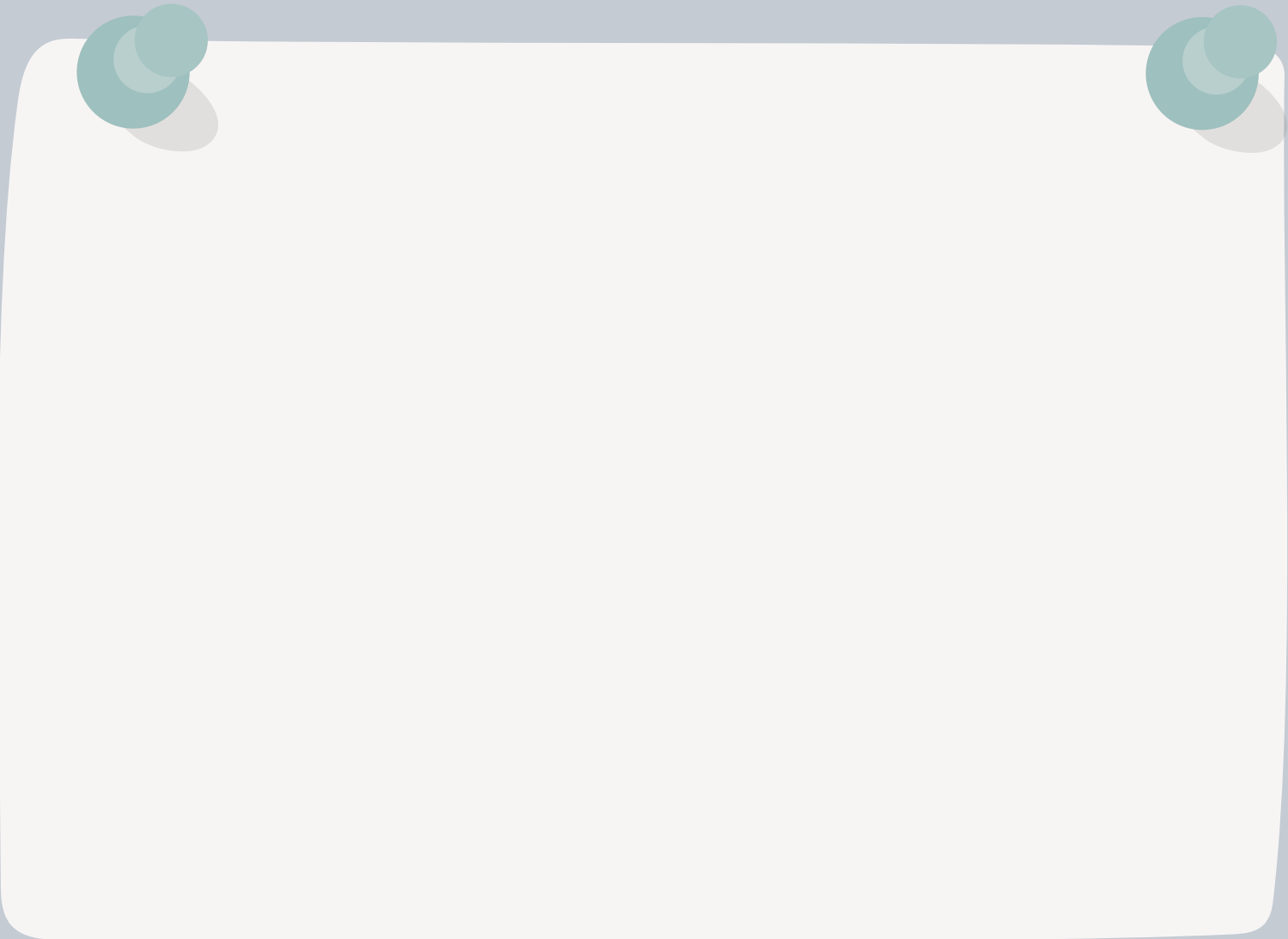


Bebe agua





"Piensa en algo gracioso"

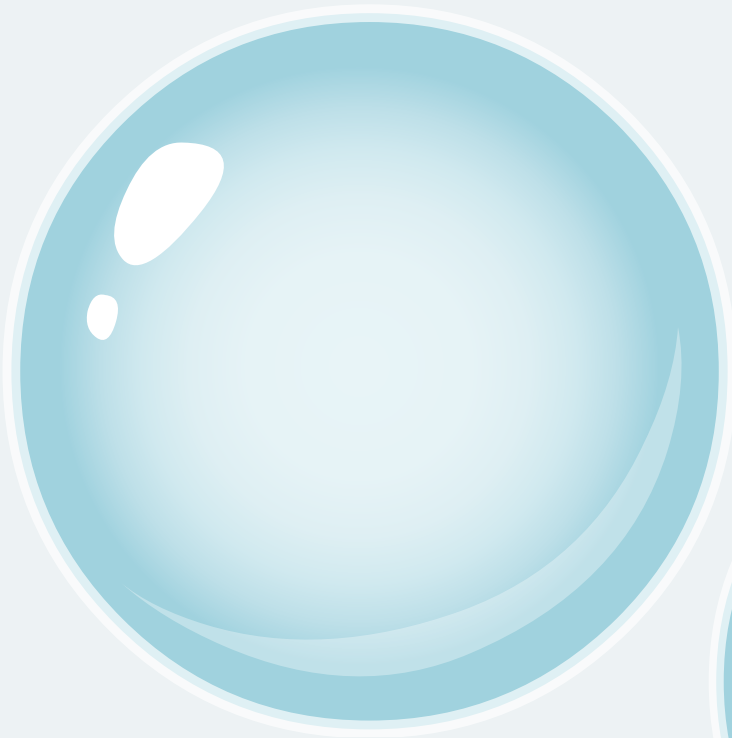






Gracias tristeza por enseñarme que esta bien no estar bien, que esta bien llorar...

¿Cómo abrazas la tristeza?





¿Cuáles son tus miedos?  
Piensa en un plan que te  
ayude a superarlos

# PLAN

---

---

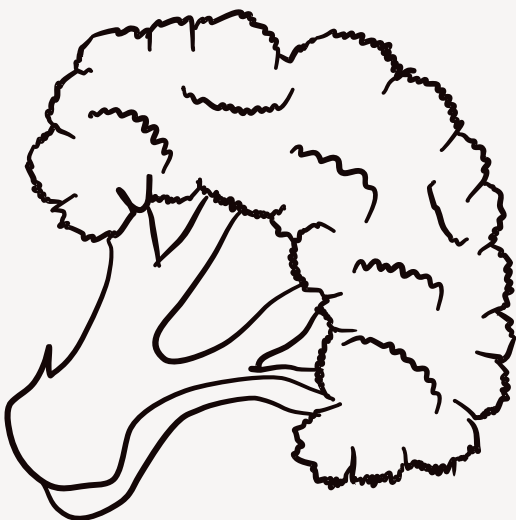
---

---

Dibújate cuando te sientes  
disgustado



Colorea el brócoli



¿Qué cosas me hacen  
sentir disgustado?

---

---

---

---





Piensa... ¿Alguna vez te has sentido avergonzado?

SI

NO

**¿Cómo se mira tu cara cuando te sientes avergonzado?**

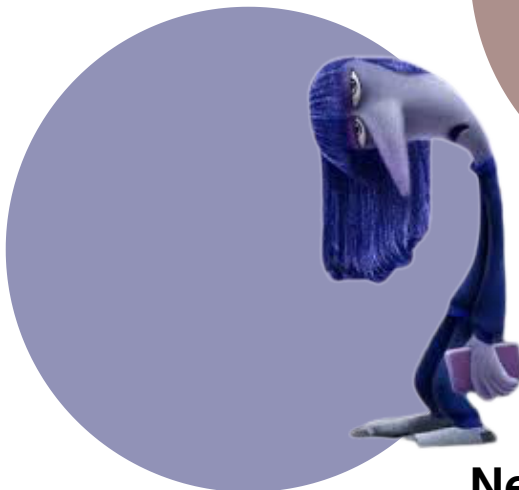
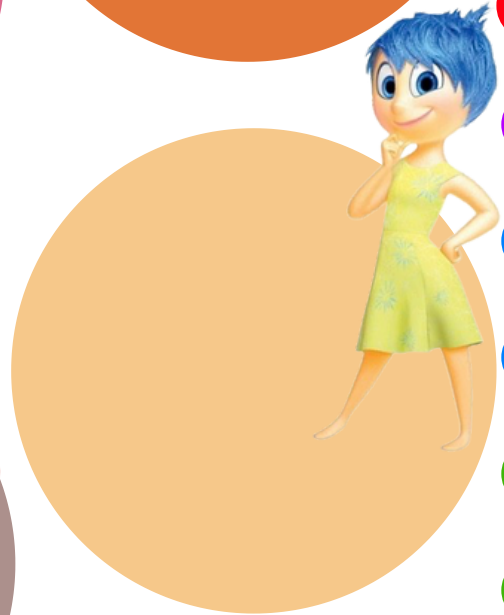
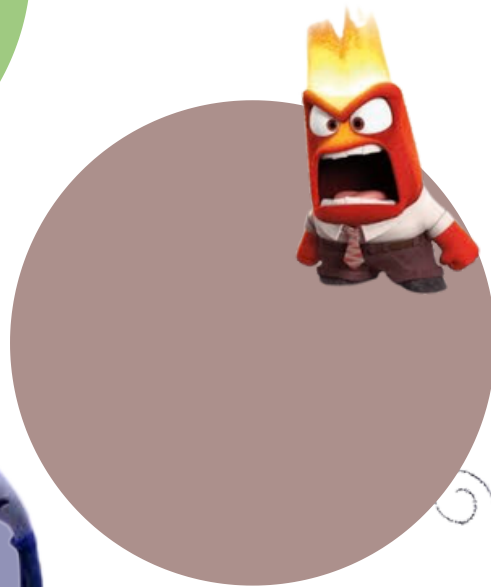
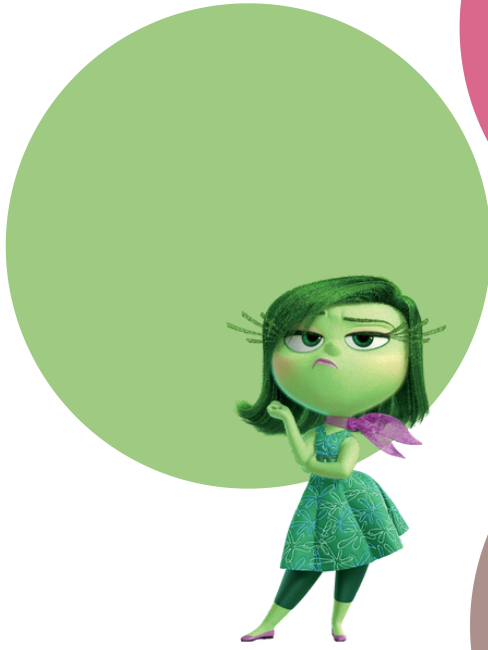
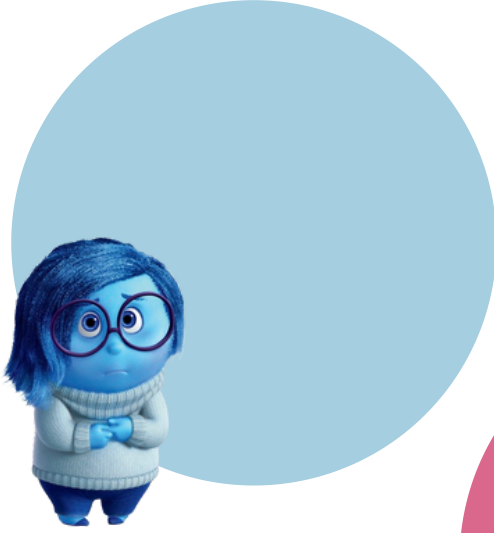


Colorea a esta dramática y curiosa emoción

"Soy Envidia. ¡Guau, mira tu cabello"



Dibuja una memoria para cada emoción





Yo me  
siento

Velcro

✂ - - - - - Recorte cada emoción



**Envidioso**



**Triste**



**Avergonzado**



**Ansioso**

✂ ----- Recorte cada emoción



**Disgustado**



**Alegre**



**Miedoso**



**Furioso**





Recorte cada emoción



# Memory Game



**Disgustado**



**Miedo**



**Furioso**



# Memory Game



**Alegría**



**Aburrido**



**Tristeza**



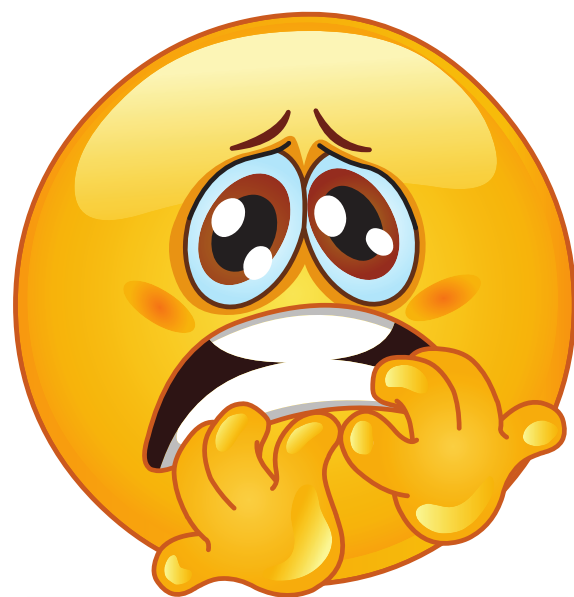
# Memory Game



**Envidia**



**Ansiedad**



**Vergüenza**







**¿Cuál es tu emoción favorita?  
¿por qué?**

A large, empty white rectangular area with a blue, textured border, intended for writing an answer to the question above.





**No soy tan buena**

**Soy egoista**

**Tengo miedo**

**Soy mala**

**Soy buena**

**Soy amable**

**Soy valiente**

**Quiero ser yo misma**

**Necesito ayuda**

**Soy una buena amiga**

**Necesito encajar**



 FOLLOW US

