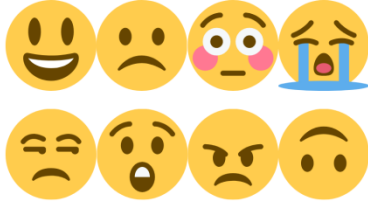


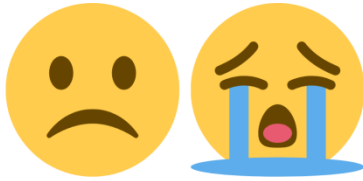
Paso 1: Identifica  
tus emociones



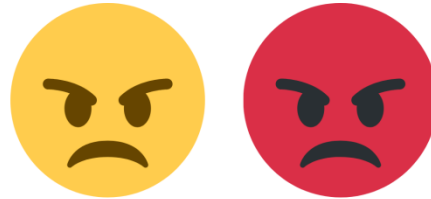
¿Estoy  
contenta?



¿Estoy  
triste?



¿Estoy  
enfadada?



¿Estoy  
furiosa?



¿Estoy  
confusa?



¿Estoy  
asustada?



¿Estoy  
avergonzada?



¿Estoy  
sorprendida?



¿Estoy  
envidiosa?



¿Estoy  
preocupada?



¿Estoy  
cansada?



¿Estoy  
calmada?



¿Estoy  
orgullosa?



¿Estoy  
cariñosa?



No sé muy bien  
cómo estoy



¿Cómo estoy?  
Completa:



Paso 2: Expresa  
lo que te ocurre



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Me vendría bien  
escribirlo?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Me vendría bien  
pintarlo?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Necesito hablar  
con mamá?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Necesito hablar  
con papá?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Me vendría bien  
hablar con mi  
profe?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

Paso 3: Elige qué  
hacer para  
sentirte mejor



¿Necesito descargar  
mi rabia con un cojín  
o un muñeco?



¿Me vendría bien  
hacer la  
respiración?



¿Me vendría bien  
hacer  
la relajación?



¿Me vendría bien  
jugar?



¿Necesito  
relajarme?



¿Me vendría bien  
hacer un mandala?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Me vendría bien  
hacer un origami?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Necesito  
cariño?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Necesito un  
abrazo?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Me vendría bien  
utilizar el boli o bote  
de la calma?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es

¿Me vendría bien  
utilizar el diario?



@celialopez.psicologia  
www.psience.es