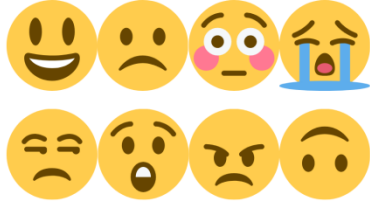


Paso 1: Identifica
tus emociones



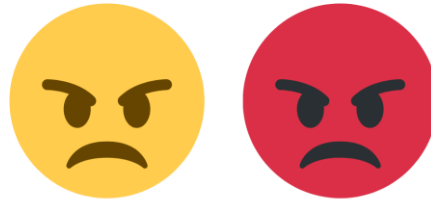
¿Estoy
contento?



¿Estoy
triste?



¿Estoy
enfadado?



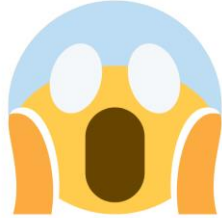
¿Estoy
furioso?



¿Estoy
confuso?



¿Estoy
asustado?



¿Estoy
avergonzado?



¿Estoy
sorprendido?



¿Estoy
envidioso?



¿Estoy
preocupado?



¿Estoy
cansado?



¿Estoy
calmado?



¿Estoy
orgullosos?



¿Estoy
cariñoso?



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?



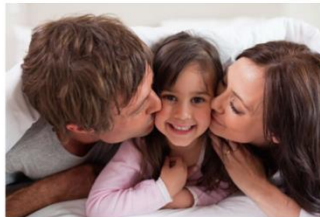
@celialopez.psicologia
www.psience.es

¿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