

EXPLICACIÓN SOBRE CÓMO REGULAR LAS EMOCIONES

Elabora:



Imágenes extraídas de:



¿Cómo me siento?

Contento



Tranquilo



Triste



Nervioso



Enfadado

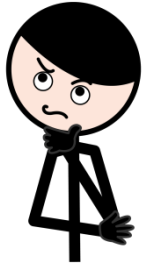


Estoy

Triste



¿Qué puedo hacer?



Pedir ayuda



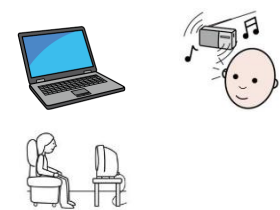
Escribir mis sentimientos



Llorar



Hacer cosas que me gustan



Estoy

nervioso



¿Qué puedo hacer?



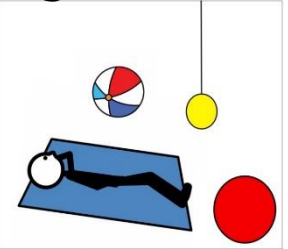
Respirar hondo



Apretar algo



Hacer gimnasia



Contar hasta 20



Hacer cosas que me gustan



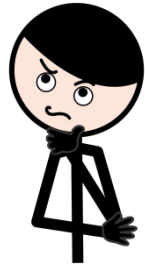
Escuchar música relajante



Estoy



¿Qué puedo hacer?



Respirar
hondo



Apretar
algo



Contar hasta 20



Escuchar
música
relajante

