

¿Cómo me siento ahora? Identifico mis Emociones

Aprender a expresar nuestras emociones (necesario también para Adultos) significa permitarnos sentir, para luego transitar cada emoción de una manera saludable. Que quienes acompañen escuchen, entiendan, conecten con el niño/a, aún cuando duela y sólo pueda calmar un abrazo, un beso o un "estoy contigo".



ALEGRE



TRISTE



ENOJADO/A



PREOCUPADO/A



SORPRENDIDO/A



SIENTO MIEDO



TRANQUILO/A



SIENTO VERGÜENZA

Recordatorio
"SALUD MENTAL ES
SALUD EMOCIONAL"