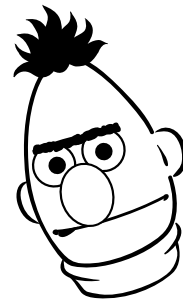
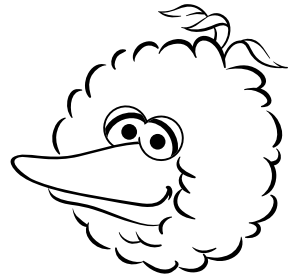


# Cuando tengo sentimientos fuertes

En cualquier momento, puedes sentirte confundido, frustrado, enojado, triste, culpable, avergonzado, o celoso. Esos sentimientos son normales; vienen y se van. Si las cosas se ponen difíciles con tu hermano o hermana, puedes hacer muchas cosas.

- » Pon una X al lado de las cosas que ya has intentado.
- » ¿Qué cosa nueva de esta lista puedes probar la próxima vez? Marca o subráyala.

- \_\_\_\_\_ Respirar hondo.
- \_\_\_\_\_ Tratar de reírme (o recordar que más tarde me puede parecer gracioso).
- \_\_\_\_\_ Dejar pasar el maltrato.
- \_\_\_\_\_ Tomar un descanso.
- \_\_\_\_\_ Recordar que está bien tener sentimientos fuertes.
- \_\_\_\_\_ Darle espacio a mi hermano o hermana.
- \_\_\_\_\_ Pedirle a un adulto que me saque a pasear un rato.
- \_\_\_\_\_ Ir a mi habitación para hacer cosas que me entretienen.
- \_\_\_\_\_ Pensar en un lugar real o imaginario donde pueda ir para sentirme mejor cuando estoy preocupado por algo.
- \_\_\_\_\_ Pedirle ayuda a un adulto.
- \_\_\_\_\_ Hablar con un adulto sobre cómo me siento.
- \_\_\_\_\_ Recordar que todos somos diferentes.
- \_\_\_\_\_ Acordarme que está bien si no entiendo algo.

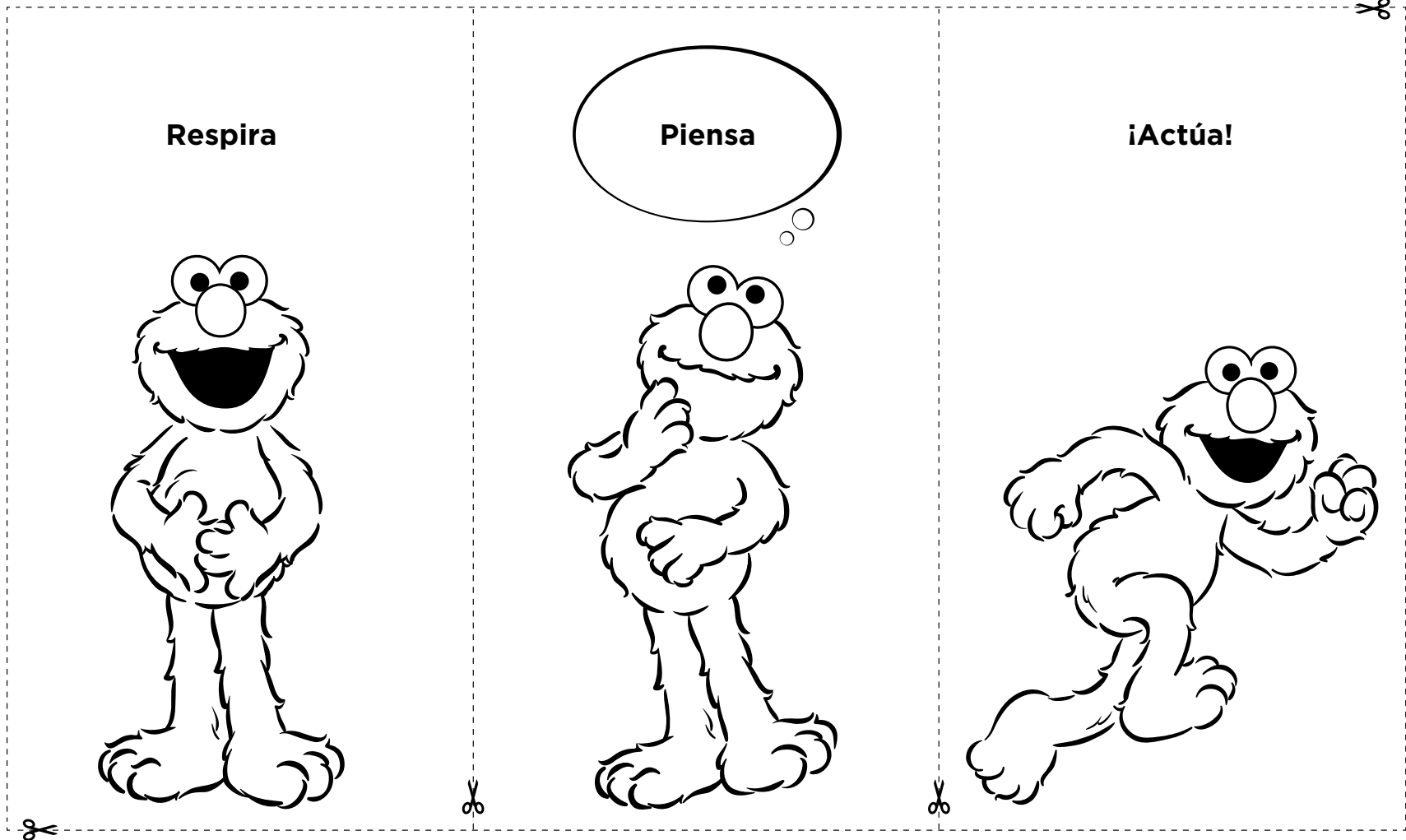


**AL REVERSO DE ESTA HOJA, DIBUJA UN MOMENTO CUANDO LAS COSAS SE PUSIERON DIFÍCILES.**

Describe a un adulto lo que dibujaste. ¿Qué hiciste para mejorar la situación?

## Tarjetas “Respira, Piensa y Actúa”

Recorte un juego de tarjetas para cada niño y ¡úselas para ayudarlos a recordar los pasos para resolver un problema!

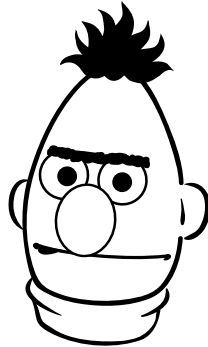


## Caras de los sentimientos

Use las Caras de los sentimientos como una herramienta para ayudar a los niños a nombrar y expresar sus sentimientos. Además, invite a los niños a colorear cada sentimiento.



furioso



enojado



miserable



súper feliz



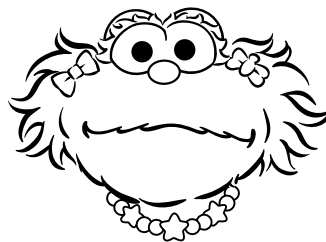
frustrado



contento



Muy entusiasmado



Triste



desilusionado

## Los sentimientos y los amigos

A veces Oscar está de mal humor.

En vez de pegar con las manos o pisar fuerte con los pies,  
él usa palabras para explicarle a Slimey cómo se siente.

Slimey es su amigo, y los amigos también tienen sentimientos.



Está bien sentirse de mal humor como Oscar. ¡Lo que importa es cómo lo demuestras!