

Juego de gato con los sentimientos

Reconoce y muestra tus sentimientos con un juego de gato. Pon una "X" o una "O" en un espacio que indique algo que hayas hecho. Marca el espacio en cualquier momento y trata de conseguir tres en una fila. (Los adultos también pueden jugar.)



<p>Nombra un sentimiento que hayas tenido hoy. ¿Qué estaba pasando en ese momento?</p>	<p>Sentí algo muy fuerte pero traté de calmarme.</p>	<p>Hoy me di cuenta de algo que le está pasando a otra persona.</p>
<p>Hablé con un adulto acerca de cómo me siento.</p>	<p>Respiro hondo cuando siento una emoción muy fuerte.</p>	<p>Conversa sobre un momento en el que te sentiste feliz. ¿Cómo lo demostraste?</p>
<p>Háblanos de las veces que te sientes frustrado. ¿Qué haces para ayudarte a ti mismo?</p>	<p>Actúa lo que sientes cuando estás de mal humor.</p>	<p>Actúa lo que sientes cuando estás emocionado.</p>