

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?