

# Tabla de los sentimientos

Las emociones son una gran parte de nuestra salud y bienestar. Cada persona experimentará las emociones de manera diferente y la manera en que nos sentimos puede cambiar día a día. Para manejar con éxito nuestras emociones, primero debemos identificar cómo nos sentimos y reconocer que ningún sentimiento es "bueno" o "malo". Todos los sentimientos son información útil para ayudarnos a navegar por nuestro mundo con éxito.

## CÓMO USAR

- Imprima y coloque esta Tabla de los sentimientos en algún lugar que sea visible, para que los adultos y los niños puedan registrar sus emociones cada día.

- Los miembros de la familia y los educadores pueden guiar a los jóvenes a nombrar sus emociones. Luego, proporcionarles apoyo a través de la motivación y al escucharlos de manera activa.

## Ahora mismo, me siento...

 Feliz	 Entusiasmado	 Gracioso	 Energizado
 Seguro de mí mismo	 Amado	 Agradecido	 Sorprendido
 Amable	 Calmado	 Sensible	 Cansado
 Aburrido	 Triste	 Celoso	 Decepcionado
 Enfermo	 Frustrado	 Preocupado	 Enojado