












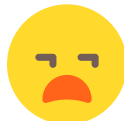




Tabla de los sentimientos

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