



**aburrimiento**



**ansiedad**



**miedo**



**envidia**



**nostalgia**

**YO**

*material gratuito*



**alegria**



**tristeza**

**SIENTO**



**vergüenza**



**desagrado**



**enojo**







Con la **ANSIEDAD** puedo

- Hacer una pausa
- Pensar algo bonito
- Respirar













Con la **TRISTEZA** puedo



- Pedir un abrazo
- Llorar
- Comunicar lo que siento

