



¿Cómo se siente?



Me siento feliz, sonrío,
tengo ganas de jugar,
reír y compartir
con los demás.

¿Cuándo aparece?

- ♥ Cuando juego con mis amigos.
- ♥ Cuando consigo algo que me cuesta.
- ♥ Cuando recibo una buena noticia.
- ♥ Cuando estoy con mi familia.
- ♥ Cuando hago algo que me gusta.

¿Qué puedo hacer?

- 😊 Sonreír.
- 😊 Compartir mi alegría.
- 🎈 Jugar.
- 💛 Dar un abrazo.
- ☀️ Disfrutar del momento.

TRISTEZA



¿Cómo se siente?



Me siento triste,
tengo ganas de llorar,
me falta energía
y necesito consuelo.

¿Cuándo aparece?

- ♥ Cuando pierdo algo que quiero.
- ♥ Cuando alguien me hace daño.
- ♥ Cuando echo de menos a alguien.
- ♥ Cuando algo no sale como esperaba.
- ♥ Cuando me siento solo/a.

¿Qué puedo hacer?

- 😊 Hablar de lo que siento.
- 🤗 Pedir un abrazo.
- 📝 Dibujar o escribir lo que siento.
- 🎧 Escuchar música tranquila.
- ☁️ Respirar profundo y calmarme.



¿Cómo se siente?



Me siento molesto,
irritado o frustrado.
Quiero que algo cambie
y me cuesta calmarme.

¿Cuándo aparece?

- ★ Cuando algo no sale como quiero.
- ★ Cuando me hacen daño o me tratan mal.
- ★ Cuando tengo que esperar y no quiero.
- ★ Cuando rompen mis cosas o mis planes.
- ★ Cuando me siento injusto.

¿Qué puedo hacer?



Respiro profundo
y me calmo.



Contar hasta 10.



Hablar de lo que siento.



Dibujar o escribir
lo que me pasa.



Buscar algo que
me calme y me haga bien.



¿Cómo se siente?



Me sorprende algo inesperado. Abro mucho los ojos y la boca. No me lo esperaba.

¿Cuándo aparece?

- ★ Cuando pasa algo inesperado.
- ★ Cuando me dan una sorpresa.
- ★ Cuando veo algo nuevo o diferente.
- ★ Cuando escucho una noticia que no me esperaba.
- ★ Cuando ocurre algo curioso o extraño.

¿Qué puedo hacer?



Observar y mirar bien.



Preguntar para entender.



Respirar y calmarme.



Pensar qué ha pasado.



Disfrutar y aprender algo nuevo.



¿Cómo se siente?



Me siento asustado,
tenso o inquieto.
Mi corazón late rápido
y quiero sentirme seguro.

¿Cuándo aparece?

- ★ Cuando hay algo que no conozco.
- ★ Cuando está oscuro.
- ★ Cuando escucho ruidos fuertes.
- ★ Cuando tengo que hacer algo nuevo.
- ★ Cuando pienso que puede pasar algo malo.

¿Qué puedo hacer?

- ♥ Respirar profundo y despacio.
- 🧸 Pedir ayuda a un adulto en quien confío.
- 💡 Pensar en cosas positivas.
- 🤗 Darme un abrazo.
- ★ Recordar que soy valiente y puedo lograrlo.



¿Cómo se siente?



Me siento tímido/a,
me pongo rojo/a,
bajo la mirada
y quiero esconderme.



¿Cuándo aparece?

- ♥ Cuando me miran muchas personas.
- ♥ Cuando tengo que hablar en público.
- ♥ Cuando me equivoco delante de otros.
- ♥ Cuando alguien me felicita y no sé qué decir.
- ♥ Cuando estoy con personas que no conozco bien.



¿Qué puedo hacer?

- ♥ Respirar profundo y calmarme.
- ★ Pensar que todos podemos equivocarnos.
- 💬 Hablar con alguien de confianza.
- 🌸 Recordar que soy valioso/a tal como soy.
- ☀️ Dar un pequeño paso para sentirme mejor.





¿Cómo se siente?



Me siento incómodo/a,
no me gusta algo,
me da repulsión
y quiero alejarme.



¿Cuándo aparece?

- ★ Cuando huelo algo feo.
- ★ Cuando como algo que no me gusta.
- ★ Cuando veo algo sucio o asqueroso.
- ★ Cuando toco algo desagradable.
- ★ Cuando algo me da repulsión.



¿Qué puedo hacer?



Respirar profundo
y soltar.



Alejarme de lo que
me da asco.



Beber agua.



Hablar con alguien
de lo que siento.



Pensar en algo que
me hace sentir bien.

