

Nombre _____

COMO TE SIENTES

Dibuja las diferentes partes del cuerpo y pinta como te sientes



Cansado

Orgullosa

Amado

Emocionado

Feliz

Bravo

Frustrado

nervioso

Como te hace sentir la Felicidad ?
Y como te hace sentir estar preocupado? con hambre?
Emocionado? Nervioso? Bravo?

Estado de ánimo

¿Puedes decir el color de los siguientes sentimientos?
Colorea el cuadro de texto de cada imagen en función
del termómetro del estado de ánimo.



feliz



triste



apenado/a



tímido/a



enamorado/a



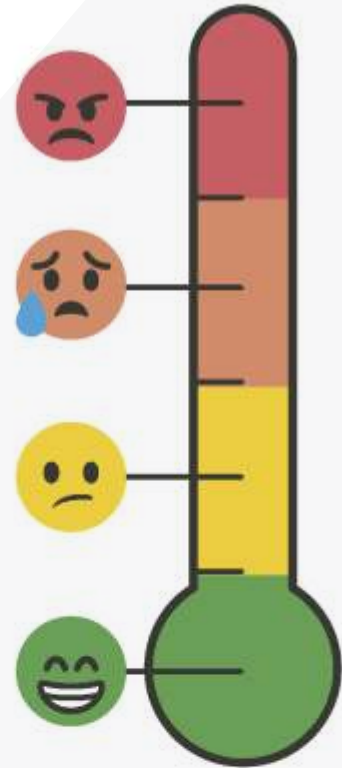
cansado/
a



tonto/a



asustado/a



¿Cómo te sientes hoy?



tranquilo/a



enfadado/a



con



triste



feliz



preocupado/a



tímido/a



cansado/a



sorprendido/a



orgullosa/a



apenado/a
a



con miedo

NOMBRE:

FECHA:

VERIFICACIÓN DE SENTIMIENTOS

Hoy es...

Redondea el día de hoy:

Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes
Sábado
Domingo

El clima es...

Colorea la imagen de tu respuesta:



Me siento...

Escribe el nombre o el color de tu sentimiento:

Redondea la imagen de lo que deseas hacer hoy:

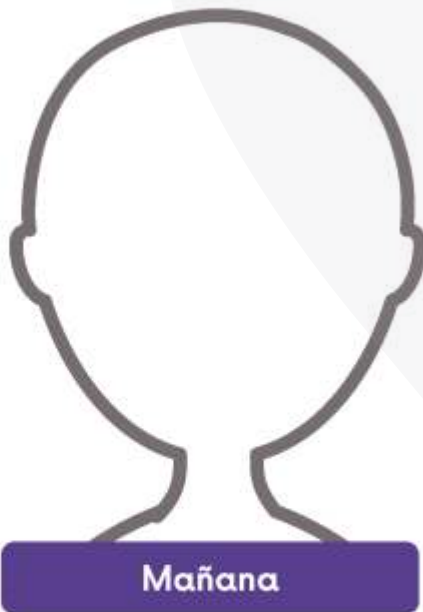
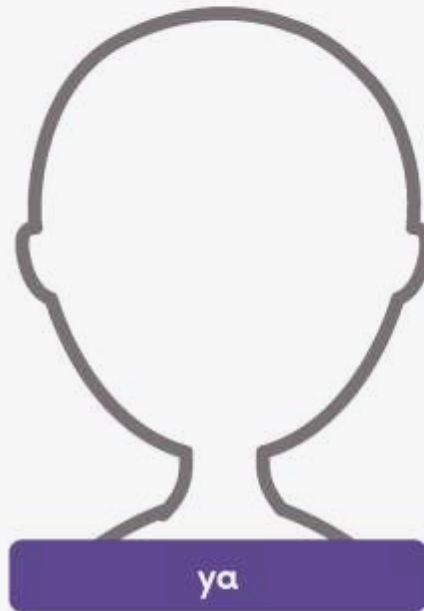
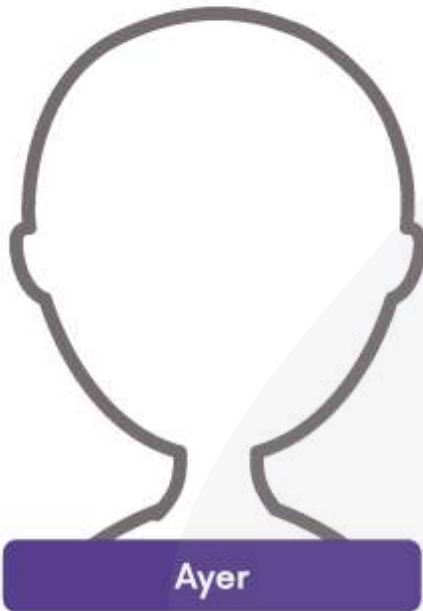


Nombre: _____

Fecha: _____

Hacer frente a Mis Sentimientos

Termina las caras a continuación con un dibujo de cómo eres según cómo te sientes.



Ayer me sentí:

Hoy me siento:

Mañana espero sentirme:

Fecha:

Mi Registro Diario de Emociones

Elige dos palabras de la lista para describir cómo te sientes hoy. ¿No encuentras tus emociones ahí? Puedes utilizar otras palabras.

Creo que estos sentimientos son:

- ambos positivos positivos o negativos
 negativos y positivos ambos negativos

Me siento así porque _____

¿Qué puede animarte o ayudarte a mantenerte feliz hoy? Dibújalo a continuación.

LISTA DE EMOCIONES

enojado
ansioso
avergonzado
raro
valiente
tranquilo
alegre
relajado
confundido
desalentado
disgustado
distráido
avergonzado
emocionado
amable culpable
feliz
esperanzado
celoso
solitario
amado
nervioso
ofendido
temeroso
reflexivo
cansado cómodo
inseguro
preocupado

ABORDAR LOS SENTIMIENTOS

¿De qué COLOR te sientes hoy?



¿Te sientes que vas hacia el ROJO?



PARA



PIENSA



RESPIRACIÓN

Cosas que puedes intentar para volver al VERDE



Fecha:



Mi semana de emociones

Nuestras emociones se pueden dividir en cuatro zonas: azul, verde, amarillo y rojo. Siempre intentamos permanecer o volver a la zona verde y evitar la zona roja.

Rellena el siguiente calendario para tener una información general sobre las zonas por la que pasas durante una semana.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles
Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:
Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:
Jueves	Viernes	Sábado	
Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:	Hoy me he sentido:	
Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:	Para permanecer en la zona verde, intenté:	



ZONAS DE REGULACIÓN

Con poca energía y motivación para participar

Atento y positivo en general

Incómodo y necesita centrarse

Lleno de emociones negativas y puede reaccionar de manera muy desagradable

SEÑALES DE UNA DISCUSIÓN

Hablar de temas importantes puede resultar complicado. Es posible que nos haga sentir incómodos o no listos para compartir nuestros pensamientos. ¡Eso está bien! Utilice las señales a continuación para ayudarlo durante las discusiones.



Avanza

Estoy listo para escuchar y hablar.



PRECAUCIÓN

No me siento seguro sobre esto.



PARA

Quiero Tomar un respiro.



Da tu punto de vista de una manera respetuosa

Escucha mientras el otro habla

No uses los golpes ni la fuerza

Respira 3 veces si te sientes alterado

Valida los sentimientos de los demás

Lista de Superación

Elabora la lista de reproducción perfecta para ti



Entretenimiento	Una canción que no te puedes quitar de la cabeza cuando la oyes.	Una canción de la que te sabes toda la letra.	Tu canción favorita de una película.
Recurdo	Una canción que representa la libertad	Una canción que te gustaría escuchar dormido.	Una canción que te hace sentir bien
Sensación Fuerte	Una canción que te trae buenos recuerdos.	Una canción que te recuerda a alguien que te importa	Una canción que te recuerda a alguien al que le importas
Desviación	Una canción que te hace sentir seguro.	Una canción que te parece inspiradora.	Tu canción de positividad.
Descarga	Una canción que se adapta a tu vibración cuando te sientes ansioso o preocupado.	Una canción que se adapta a ti cuando te sientes molesto o enfadado.	Una canción que se adapta a tu vibración cuando te sientes triste o con miedo.