

¿Qué puedo hacer con lo que siento?

Este recurso es para ti!

Que acompañas a niños/as y necesitas herramientas para el reconocimiento y la expresión de sus emociones..

Aquí encontrarás tarjetas con diferentes alternativas para transitar el enojo, la tristeza, el miedo, la vergüenza o la alegría.

La propuesta es leerlas juntxs, conversar sobre ellas y elegir qué podría ayudar, no se trata de eliminar una emoción, sino de aprender progresivamente a reconocerla, expresarla y encontrar formas saludables de atravesarla.

Les recomiendo explorarlas en momentos de calma para ir reconociendo la emoción o incluso charlando o a través de una historia..

No dudes en escribirme si necesitas ayuda para utilizarlas

Yeraldine Orochena | Psicóloga 



@psi.yeraldine

Recurso gratuito
NO REEMPLAZA EL ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL

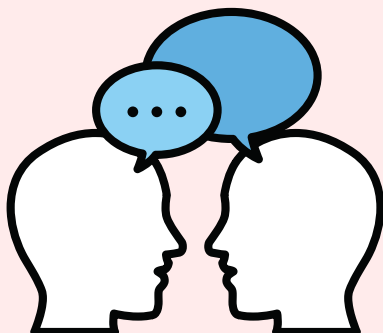


**Cuando estoy
enojado puedo...**

**Respirar
despacio**



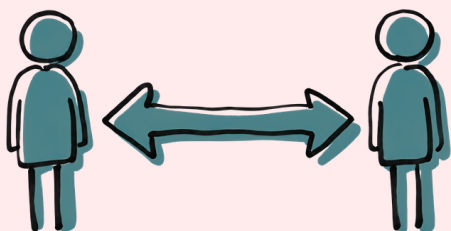
**Decir lo que
me molestó**



Pedir ayuda



**Alejarme
un ratito**



**Dibujar lo
que siento**



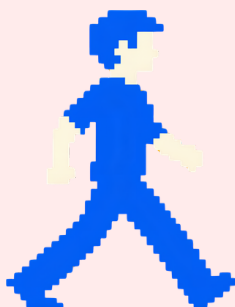
**Pedir
un abrazo**



Tomar agua



**Mover
mi cuerpo**



**Ir a mi rincón
de calma**

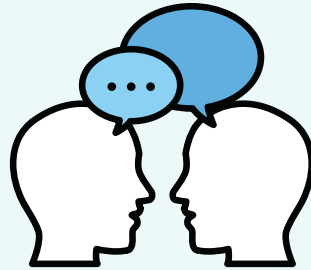


**Cuando estoy
triste puedo...**

**Llorar si lo
necesito**



**Contarle a
alguien cómo
me siento**



**Pedir
un abrazo**



**Estar un ratito
tranquilo**



**Dibujar
mi tristeza**



**Escuchar
una canción
que me guste**



**Recordar
algo lindo**



**Pedir
compañía**



**Hacer
algo que me
haga bien**



**Cuando tengo
miedo puedo...**

**Buscar
a alguien
de confianza**



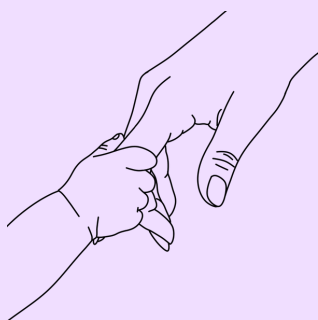
**Contar
qué me asusta**



**Respirar
despacio**



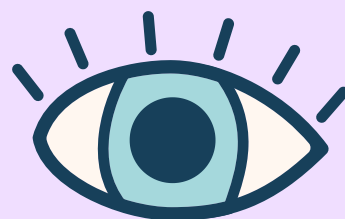
**Pedir que me
acompañen**



**Preguntar
lo que
necesito saber**



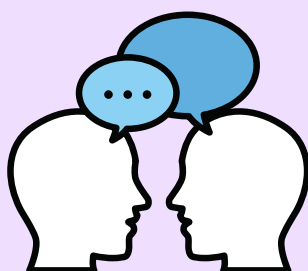
**Mirar a mi
alrededor y
comprobar si
estoy seguro**



**Abrazar algo
que me haga
sentir seguro**



**Decir:
"Tengo miedo
y necesito ayuda"**



**Darme
tiempo**



**Cuando siento
vergüenza puedo...**

**Recordar que
puedo lograrlo**



**Hablar
con alguien
de confianza**



**Respirar
despacio**



**Pedir que me
acompañen**



**Volver
a intentarlo**



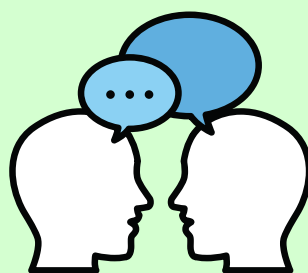
**Mirar a la
persona que
me escucha**



**Decirme algo
amable**



**Recordar
que puedo
equivocarme**



**Darme
tiempo**



**Cuando estoy
feliz puedo...**

**Compartir mi
alegría**



**Sonreír
y disfrutar
el momento**



**Contarle a
alguien lo que
me hizo feliz**



Dar un abrazo



**Moverme
Bailar
Jugar**



Agradecer



**Guardar
este momento
en mi memoria**



**Hacer feliz
a alguien más**



Dibujar



¿Conoces a alguien
a quien pueda ayudarle?

Compártele este recurso!



Yeraldine Orochena | Psicóloga 🧠

 @psi.yeraldine

