

Hablemos de cómo nos sentimos

Tres actividades para practicar con un adulto. Puedes señalar, dibujar o hablar. También puedes pasar.

1. ¿Cómo me siento ahora?

Dibuja o escribe tu emoción. No hay una respuesta correcta.

2. ¿Dónde lo noto?

Marca en un dibujo de tu cuerpo dónde notas esa emoción. Cada persona puede sentirla de forma distinta.

3. ¿Qué podría ayudarme?

Elige con un adulto: descansar, beber agua, dibujar, pedir compañía u otra idea.

Una frase para practicar: «Me siento _____. Necesito _____. ¿Puedes ayudarme?»