

Regulación emocional

Dibuja/escríbe acerca de lo que te hace sentir feliz, triste, enojado y emocionado.

Me siento feliz cuando:

Me siento triste cuando:

Regulación emocional

Me siento enojado cuando:

Me siento emocionado cuando:

Regulación emocional

Identifica como se sienten las emociones en tu cuerpo

Cuando estoy feliz...

Cuando estoy emocionado...

Cuando estoy triste...

Cuando estoy enojado...