




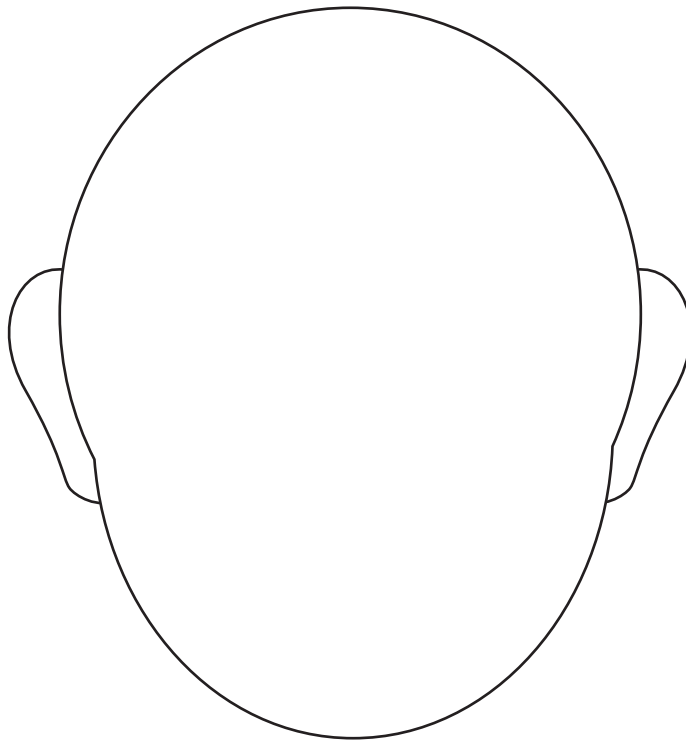
Commissioned by
 KAISER PERMANENTE®



Nombre: _____

MANEJO DE EMOCIONES EXTREMAS

Dibuja y escribe sobre los diferentes sentimientos que has experimentado durante la cuarentena. (Vea el banco de palabras de sentimientos adjuntos si es necesario).



Me sentí _____ cuando _____

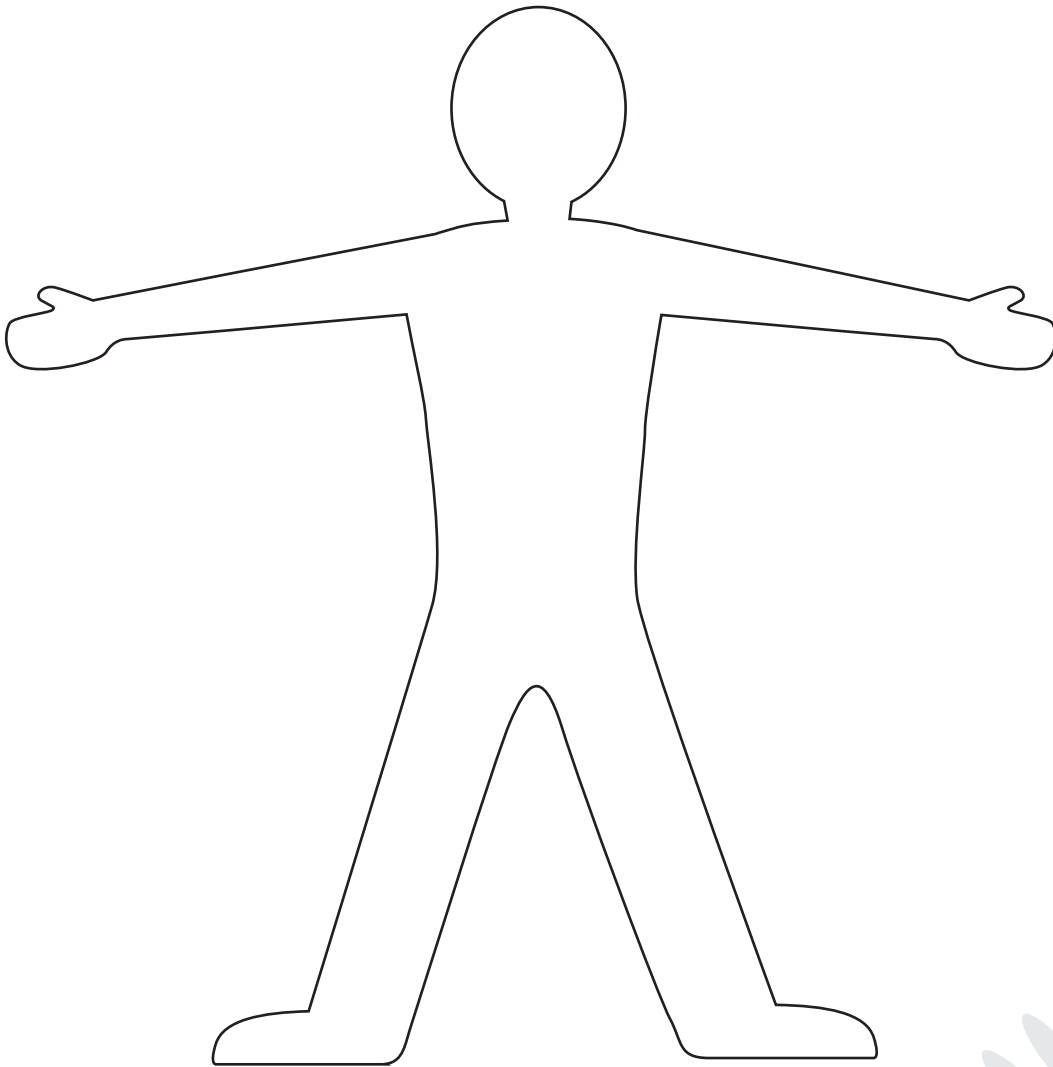
_____ y yo deseo _____.

Me sentí _____ cuando _____

_____ y yo deseo _____.



Colorea tu cuerpo donde sientes emociones extremas (grandes).



Cuando siento una emoción extrema (grande) en mi cuerpo, sé que puede venir una gran reacción.

CUANDO ESTO SUCEDE, PUEDO...

- Tomar una respiración profunda
- Di como me siento
- Tómese un descanso en un espacio tranquilo.
- Determine the size of my problem / Determinar el tamaño de mi problema

¿Qué Tan Grande es mi Problema?

¿Son estos problemas **Grandes**, **Medianos**, **Pequeños**, **Pequeños** o **Ningún Problema**? Las respuestas pueden variar y eso está bien. Escribe o colorea tus respuestas a continuación.

Necesito un lápiz o borrador. _____

Me siento un poco triste. _____

Alguien está siendo malo conmigo. _____

Estoy jugando con mis amigos. _____

Tengo demasiado calor o demasiado frío. _____

Estoy lastimado. _____

Tengo hambre o sed. _____

Me estoy divirtiendo. _____

Estoy nervioso. _____

Hay una emergencia. _____

Puedo hacer mi trabajo escolar. _____

¡PUEDO!

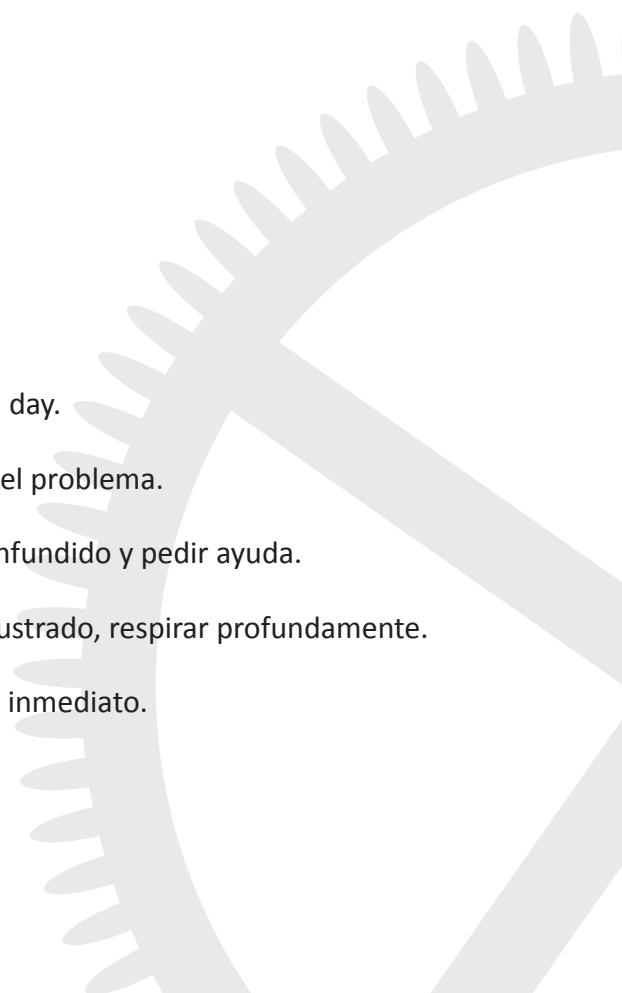
No hay problema (verde) - Puedo sentirme feliz y disfrutar mi día.

Pequeño problema (azul) - Puedo sentirme molesto y solucionar el problema.

Pequeño Problema (amarilla) - Puedo sentirme preocupado y confundido y pedir ayuda.

Problema Medio (naranja) - Puedo sentirme triste o frustrado, frustrado, respirar profundamente.

Gran Problema (roja) - Yo puedo gritar, llorar y tener un adulto de inmediato.



BANCO DE PALABRAS DE SENTIMIENTOS

Feliz	Preocupado	Inseguro	Agradecido	Valiente
Herido	Frustrado	Miedo	Cansado	Triste
Tranquilo	Enojado	Sorprendido	Confundido	Orgullosa
Seguro	Emocionado	Gruñón	Alegre	Solo
Solitario	Esperanza	Avergonzado	Ansioso	Amado

3ER GRADO - BANCO DE PALABRAS DE SENTIMIENTOS DE 5TO GRADO - EXTENSIÓN

Contenido	Avergonzado	Decepcionado	Irritado
Deprimido	Molesto	Creativo	Inseguro
Distante	Vulnerable	Aislado	Abrumado
Indefenso	Seguro	Esperanza	Aliviado
Optimista	Apreciado	Miserable	Resentido

