

# ¿Cómo te sientes?

Emilia Rivas



# ¿Cómo te sientes?

Emilia Rivas





Todos tienen sentimientos.  
Algunas veces me siento feliz.  
Algunas veces me siento triste.  
Algunas veces me siento orgulloso.  
Algunas veces me siento enojado.





Nuestros sentimientos son llamados emociones.  
No siempre nos sentimos igual.  
Nuestros sentimientos vienen y van.  
Cada emoción tiene un nombre.





Me siento en paz y calmado cuando mi mamá me abraza.  
¿Cómo te sientes tú cuando tu mamá te abraza?



Me siento emocionado y feliz cuando abro un regalo especial.  
¿Cómo te sientes tú cuando abres un regalo especial?



Me siento decepcionado cuando cometo un error.  
¿Cómo te sientes tú cuando cometes un error?



Me siento alegre cuando bailo.  
¿Cómo te sientes tú cuando bailas?



Me siento orgulloso cuando termino un rompecabezas.  
¿Cómo te sientes tú cuando terminas un rompecabezas difícil?



Me siento triunfante cuando aprendo algo nuevo.  
¿Cómo te sientes tú cuando aprendes algo nuevo?



Me siento enojado cuando alguien derrumban algo que yo he hecho.  
¿Cómo te sientes tú cuando alguien derrumba algo que tú estás construyendo?



Me siento especial y amado cuando mi papá me lleva a dormir.  
¿Cómo te sientes tú cuando es hora de dormir?

Todos tienen sentimientos.  
Nosotros podemos controlar como actuamos.  
El primer paso es respirar profundamente  
¡Es así de simple!



¿Quieres probar conmigo?

