

RECETARIO DE EMOCIONES



RECETARIO DE EMOCIONES

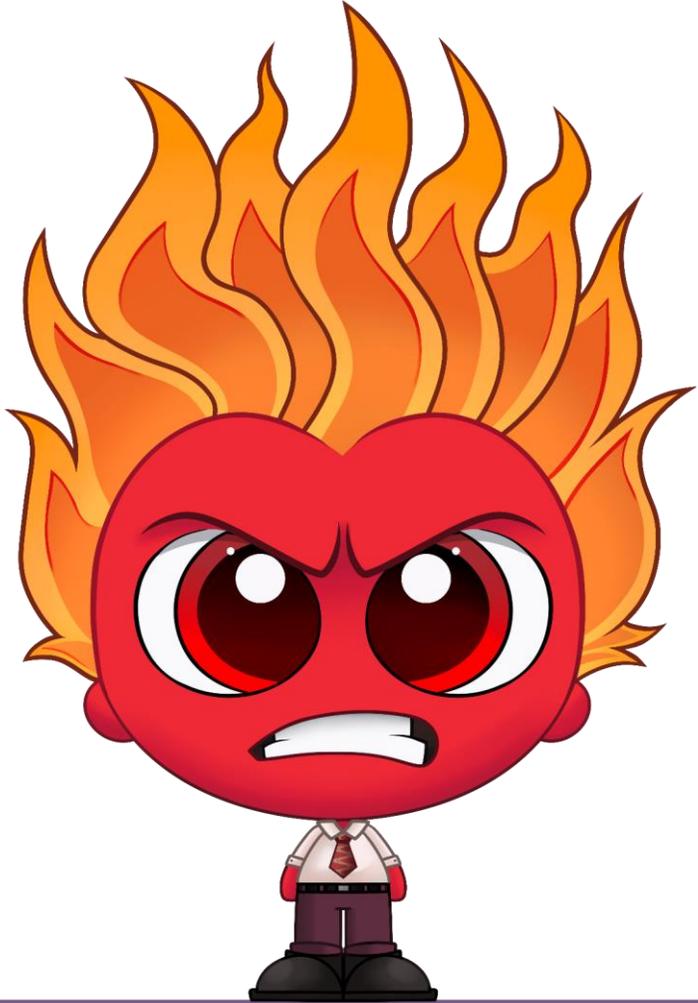
Para combatir el MIEDO



- ✓ **Respira hondo** y siente cómo el aire te llena de calma.
- ✓ **Confía en ti mismo**, eres más valiente de lo que crees.
- ✓ **Imagina algo positivo** en lugar de pensar en lo malo.
- ✓ **Habla de tu miedo** con alguien que te haga sentir seguro.
- ✓ **Abraza fuerte** a alguien que te quiera y te haga sentir protegido.

RECETARIO DE EMOCIONES

Para combatir el ENOJO



- ✓ **Respira hondo** antes de reaccionar.
- ✓ **Cuenta hasta 10** para pensar antes de actuar.
- ✓ **Haz una pausa** y aléjate un momento si es necesario.
- ✓ **Expresa lo que sientes** con palabras, no con gritos.
- ✓ **Realiza una actividad** que te ayude a calmarte, como dibujar o hacer ejercicio.

RECETARIO DE EMOCIONES

Para combatir el VERGÜENZA



- ✓ Recuerda que nadie es perfecto y que equivocarse es parte de aprender.
- ✓ Piensa en lo positivo, no te enfoques en lo que salió mal.
- ✓ Habla con alguien de confianza y comparte cómo te sientes.
- ✓ Ríete de la situación, el humor puede hacer que todo sea más ligero.
- ✓ Atrévete a intentarlo de nuevo, la práctica te hará sentir más seguro..

RECETARIO DE EMOCIONES

Para luchar contra la TRISTEZA



- ✓ **Permítete sentir**, llorar está bien y ayuda a liberar emociones.
- ✓ **Habla con alguien de confianza** sobre lo que te pasa.
- ✓ **Haz algo que te guste**, como dibujar, escuchar música o jugar.
- ✓ **Piensa en cosas bonitas**, recuerda momentos felices y agradables.
- ✓ **Abraza a alguien que te quiera**, el cariño siempre reconforta.

RECETARIO DE EMOCIONES

Para combatir el NOSTALGIA



- ✓ **Recuerda con cariño** los buenos momentos en lugar de entristecerte.
- ✓ **Habla con alguien de confianza sobre** lo que extrañas.
- ✓ **Guarda recuerdos especiales**, como fotos o dibujos, para sentirte cerca de ellos.
- ✓ **Haz algo que te haga sentir bien**, como escuchar música o escribir sobre esos momentos.
- ✓ **Crea nuevas experiencias**, así tendrás más recuerdos felices en el futuro.

RECETARIO DE EMOCIONES

Para combatir el ENVIDIA



- ✓ **Agradece lo que tienes** y valora tus propios logros.
- ✓ **Inspírate en los demás** en lugar de compararte con ellos.
- ✓ **Convierte la envidia en motivación** para mejorar y crecer.
- ✓ **Comparte y celebra los éxitos ajenos**, la felicidad también se contagia.
- ✓ **Recuerda que todos somos únicos**, cada persona tiene talentos especiales.

RECETARIO DE EMOCIONES

Para evitar el **DESAGRADO**



- ✓ **Cierra los ojos un momento** y concéntrate en algo que te haga sentir bien.
- ✓ **Piensa en algo agradable** para distraer tu mente de lo que te molesta.
- ✓ **Identifica la causa** y encuentra una forma de afrontarla poco a poco.
- ✓ **No te obligues de golpe**, pero intenta acostumbrarte si es necesario.
- ✓ **Habla sobre lo que sientes**, compartirlo con alguien puede ayudarte a manejarlo mejor.

RECETARIO DE EMOCIONES

Para disfrutar de la ALEGRÍA



- ✓ **Ríe a carcajadas**, la risa es contagiosa y te hace sentir bien.
- ✓ **Comparte tu felicidad**, disfruta los buenos momentos con amigos y familia.
- ✓ **Baila, salta y canta**, el movimiento ayuda a expresar la alegría.
- ✓ **Haz algo que te encante**, juega, dibuja o crea algo divertido.
- ✓ **Agradece las cosas bonitas**, apreciar lo que tienes aumenta la felicidad.

RECETARIO DE EMOCIONES

Para calmar nuestra **ANSIEDAD**



- ✓ **Respira hondo y lento**, inhala por la nariz y exhala por la boca.
- ✓ **Enfócate en el presente**, observa lo que te rodea y describe lo que ves.
- ✓ **Habla con alguien de confianza** sobre cómo te sientes.
- ✓ **Realiza una actividad relajante**, como dibujar, escuchar música o caminar.
- ✓ **Recuerda que los pensamientos negativos no siempre son reales**, tú puedes controlarlos..

RECETARIO DE EMOCIONES

Para combatir el ABURRIMIENTO



- ✓ **Explora tu creatividad**, dibuja, pinta o inventa una historia.
- ✓ **Muévete**, baila, salta o juega a algo activo.
- ✓ **Descubre algo nuevo**, lee un libro, investiga o aprende una habilidad.
- ✓ **Crea un juego**, usa tu imaginación para inventar una aventura.
- ✓ **Ayuda en casa**, cocinar, ordenar o hacer manualidades puede ser divertido.