



ENOJO



¿Qué tan enojad@ estoy?



TRISTEZA



¿Qué tan triste estoy?



Cuando estoy enojado/a puedo...

1. Respirar como dragón
2. Contar hasta 10 con mis dedos
3. Aprieto mi pelotita antiestrés 

MI SUPERPODER



Me da fuerza para defender lo que es justo.

Cuando estoy triste puedo...

1. Abrazar a alguien de confianza
2. Dibujar lo que siento
3. Pensar en 3 cosas que me hacen feliz.

MI SUPERPODER



Me ayuda a pedir apoyo y cuidar mi corazón.



ALEGRÍA



¿Qué tan alegre estoy?



Cuando estoy alegre puedo...

1. Bailar o salto para expresar mi energía
2. Compartir mi alegría con alguien
3. Dibujar lo que me hace feliz

MI SUPERPODER



Me da energía para compartir y disfrutar.



MIEDO



¿Qué tanto miedo tengo?



Cuando tengo miedo puedo...

1. Respirar como si apagara una vela
2. Abrazar mi peluche favorito
3. Me repito: "Estoy a salvo"

MI SUPERPODER



Me protege y me mantiene alerta ante peligros.



CALMA



¿Qué tanta calma tengo?



AMOR



¿Qué tanto amor tengo?



Cuando estoy calmado/a puedo...

1. Cerrar mis ojos y escucho sonidos
2. Estirar mi cuerpo como un gato
3. Imaginar un lugar bonito

MI SUPERPODER



Me ayuda a pensar y sentirme en paz

Cuando estoy amoroso/a puedo...

1. Dar un abrazo sincero
2. Hacer un dibujo para alguien que quiero
3. Decir palabras bonitas ("te quiero", "gracias")

MI SUPERPODER



El amor me conecta con los demás y me da alegría



CONFUSIÓN



¿Qué tan confundid@ estoy?



PREOCUPACIÓN



¿Qué tan preocupad@ estoy?



**Quando estoy
confundido/a puedo...**

1. Hacer una pausa y respirar
2. Preguntar lo que no entiendo
3. Dibujar o escribir mis ideas

MI SUPERPODER



La confusión me ayuda a aprender cosas nuevas.

**Quando estoy
preocupado/a puedo...**

1. Conversar con un adulto de confianza
2. Escribir mi preocupación y guardarla en una "cajita mágica"

MI SUPERPODER



La preocupación me ayuda a buscar soluciones



NERVIOS



¿Qué tan nervios@
estoy?



Cuando estoy nervioso/a puedo...

1. Contar lentamente del 1 al 10.
2. Imaginar que ya me salió bien lo que voy a hacer.
3. Pensar en 3 cosas que sí puedo hacer

MI SUPERPODER



Los nervios me preparan
para dar lo mejor de mí



VERGUENZA



¿Qué tanta vergüenza
tengo?



Cuando estoy avergonzado/a puedo...

1. Respirar hondo y sonreír un poquito.
2. Recordar algo que me gusta de mí.
3. Hablar con alguien de confianza.

MI SUPERPODER



La vergüenza me hace
humilde y me ayuda a
mejorar



SORPRESA



¿Qué tan sorprendid@
estoy?



**Cuando estoy
sorprendido/a
puedo...**

1. Contarle a alguien lo que pasó
2. Respirar despacito
3. Lo dibujo en mi cuaderno

MI SUPERPODER



Me ayuda a descubrir
cosas nuevas



DESAGRADO



¿Qué tanto me
desagrada?



**Cuando siento
desagrado puedo...**

1. Taparme la nariz o alejarme un ratito.
2. Decir lo que no me gusta con calma.
3. Pensar en algo que sí me gusta mucho.

MI SUPERPODER



Me ayuda a cuidar mi cuerpo
alejándome de lo que me
hace mal.