



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Zhulma Alejandra ramirez rodas

Parcial: I

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto



QUE TE HACE SENTIR ...?



feliz

pasando tiempo
con amigos



decepcionado

sacando una
mala nota



inquieta

ir a lugares
nuevos



orgullosa

ayudar a un
amigo



asustado

escuchar
relámpagos



disgustado

tocando un
gusano

¿QUÉ HAGO CON LO QUE SIENTO?

Manual de Emociones

Alegría

Comparte tu alegría con los demás. ¡Es contagiosa! Dibuja o haz algo creativo, y disfruta el momento.



Enojo

Cuenta hasta 10 o aléjate de la situación por un momento. Habla sobre lo que te enojó con alguien que te escuche.



Tristeza

Habla con alguien en quien confíes, como un amigo, maestro o familiar. Si te sientes mejor, puedes escribir o hacer un dibujo sobre cómo te sientes.



Miedo

Habla con alguien en quien confíes, como un amigo, maestro o familiar. Si te sientes mejor, puedes escribir o hacer un dibujo sobre cómo te sientes.

