



DI LO QUE SIENTES

Expresa tus emociones de forma sana

¿QUÉ SIENTO?

Aprende a identificar qué es lo que estás sintiendo. Escribir, a veces, ayuda a ponerle nombre a las emociones.



SÉ CLARO/A

Cuando sabes lo que sientes, toca expresarlo de forma clara y específica. Ayuda empezar con "Me siento..."

APRENDE A ESCUCHAR

Escucha para evitar malentendidos y entender las emociones de la otra persona.



PON LÍMITES

Aprende a decir "NO". Aprende a entender qué situaciones son aceptables para ti y cuales no y hazlo saber.

RESPIRA

Toma aire, a veces la emoción nos desborda y sale de malas maneras. Con calma, nos expresamos mejor.

