

## Instrucciones

Es normal que todas las personas se sientan felices, tristes, enojadas, dolidas o emocionadas. A veces, podemos sentir más de un sentimiento al mismo tiempo o sentirnos abrumados/as.

Cuando tenemos muchos sentimientos al mismo tiempo o cuando parecen muy extensos, nuestro cerebro y nuestro cuerpo pueden necesitar tiempo para ponerse al día y comprender lo que está sucediendo. Está bien tener fuertes sentimientos o muchos sentimientos a la vez. Podemos tener estos sentimientos mientras nos mantenemos seguros y sin lastimarnos a nosotros mismos ni a los demás.



## ¡Ahí es donde estas tarjetas pueden ayudar!

Cada tarjeta te ofrece una actividad que puedes probar cuando tus sentimientos se vuelven realmente difíciles de manejar o cuando aparecen todos a la vez.

La actividad le dará a tu cuerpo y tu cerebro la oportunidad de ponerse al día con los sentimientos y te ayudará a saber por qué te sientes así.



**Un agradecimiento especial a Kensi Boenker por la idea y a Nicole Rogers por las ilustraciones.**

## Come un snack saludable o bebe un poco de agua fría.

- Me ayuda a darle a mi cuerpo lo que necesito para sentirme fuerte.
- Alimenta mi cerebro para que pueda pensar.



## Juega con un cubo antiestrés.

- Mantiene mis manos ocupadas.
- Me ayuda cuando estoy preocupado.



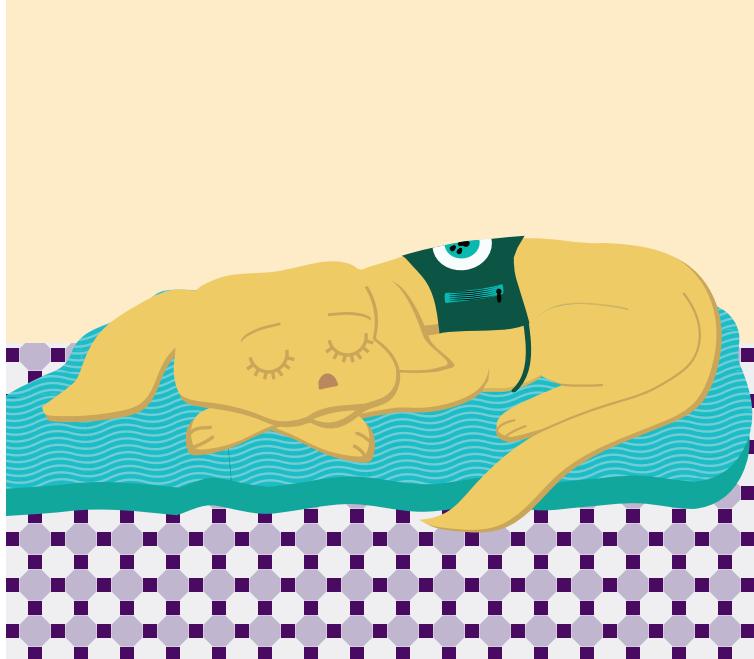
## Habla con un adulto de confianza.

- Pueden ayudarme y quieren lo mejor para mí.
- Pueden ayudarme a mantener la calma.



## Toma un descanso.

- Restablece mi cerebro para que se calme.
- Me ayuda a concentrarme.



## Garabatea, dibuja o escribe un diario.

- Me da la oportunidad de ser creativo.
- Saca los malos pensamientos de mi cabeza.



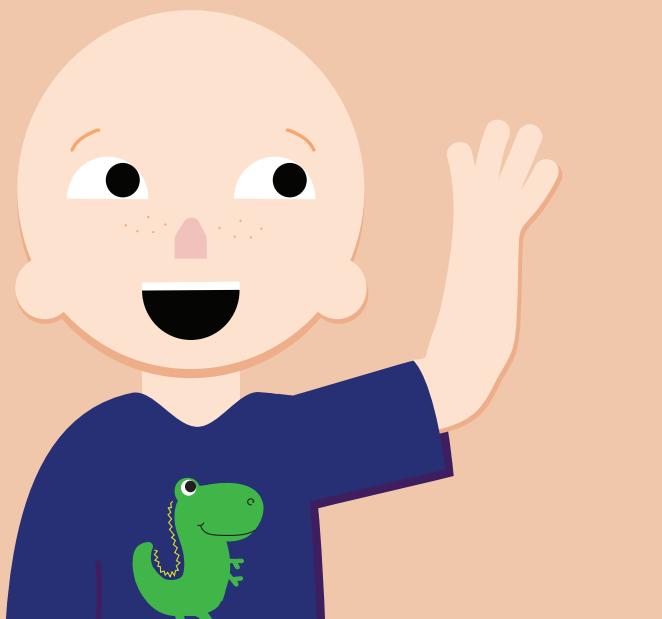
## Toma un respiro profundo.

- Permite que mi cuerpo se ponga al día con mis sentimientos.
- Ralentiza los latidos de mi corazón.



## Pide ayuda.

- Me hace sentir menos solo.
- Me ayuda a ver mis pensamientos de otra manera.



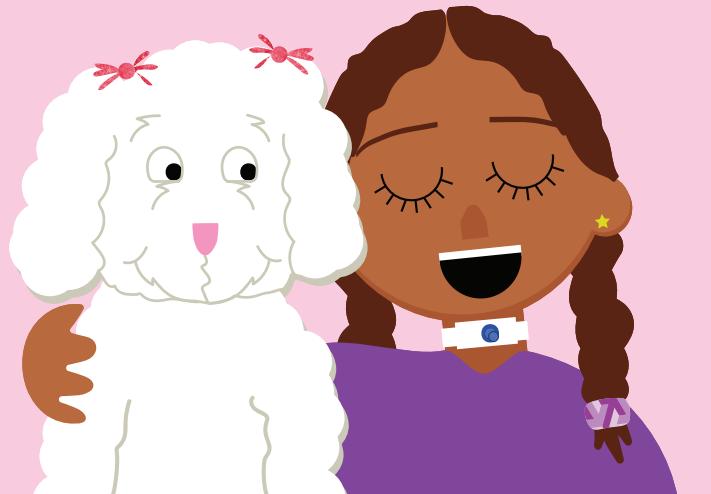
## Háblate de manera positiva.

- Para quitar los pensamientos difíciles.
- ¡Me recuerda que soy INCREÍBLE!



## Abraza a un amigo peludo, una mascota o un peluche.

- Me hacen sentir mejor.
- Me recuerda que sea gentil.



## Juega un juego.

- La diversión hace que todo sea mejor.
- Me hace sonreír.

