

Emociones

by María García T.

APRENDE

DE

ELLAS

Y A

CONTROLARLAS



MARÍA



Emociones

- Mis ataques de pánico 1 y 2
- Miedo 3 y 4
- Frustración 5 y 6
- Tristeza 7 y 8
- Enojo 9 y 10
- Celos 11 y 12
- Envidia 13 y 14

Mis ataques de pánico

Me estuvieron dando ataques de pánico hace unos meses.

Por eso les voy a contar como lo controle.

-Yo la pasaba muy mal no sabía como controlarlo, hasta que tomé sesiones y aprendí a controlarme.

-Yo me pude controlar pensando en que todo estaba bien, también escuchando una de mis canciones favoritas, yo escuchaba Lover.

-Hice una tarjetita con los colores de Lover que me relajan cada que yo sintiera que me iba a dar yo veía mi tarjetita, ahorita tambien lo hago si lo necesito pero ya no tanto, si la hacen

Llévenla a donde
vayan creamme les ayudará
mucho.

-Yo también hice una hoja o
cartulina que de un lado
tuviera como me siento cuando
me dan los ataques de pánico
y del otro lado como me siento
cuando los contro, asca como,
lo hago.

Miedo

Ahora les voy a enseñar técnicas para el miedo.

1. Respirar hondo y contar hasta 5.

2. Abrazar algo o a alguien.

3. Pensar en cosas lindas y en algo que te guste mucho.



Araña



Perros o
perros grandes



monstros



Fantasmas



oscuridad

A veces transformando
tus miedos también sirves.

Frustración

Técnicas para la frustración:

1. Respirar hondo
2. Pensar en algo positivo
3. Recordar lo que sí tienes y lo que sí puedes hacer.
4. Seguir intentando y no rendirte.

A veces da frustración

cuando algo no sale como lo esperabas intenta estos tips.

Ha Ha



Cuando no te
hacen caso tus
popás



Cuando no te
compran algo



Cuando no
te saca algo



La frustración es una mezcla
de enojo y tristeza cuando
lo sientas haz estos tíos. 6

Tristeza

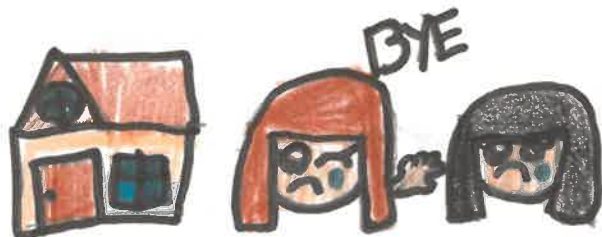
Ahora técnicas para la tristeza

- 1 Respirar hondo y contar hasta 5
- 2 Abrazar algo o a alguien
- 3 Hablar con alguien
- 4 Llorar

Aunque no crean llorar siempre ayuda, te ayuda a desahogarte.

- 5 Distráete con algo que te guste.

Cuando te mudas



Cuando se te pierde algo



Cuando te enfermas

La tristeza es dura pero
hay que aprender a superarla

Enojo

Técnicas para el enojo.

- 1 Respirar hondo y contar hasta 10.
- 2 Apretar algo
- 3 Hacer cosas que te relajen
- 4 Distraerte con algo

También hay muchas más como la respiración de malteada:

A un vaso le pones agua y colorante y con un popote soplas y ~~no~~ de el agua caer.
es
Pon una servilleta abajo.



Cuando te quitan el iPad



Cuando te regañan

Respiración de barco.
Tienes que hacer un barco de
origami, ponértelo en la panza

Celos

Los celos son cuando
tu quieres estar con
alguien y ese alguien
está con otra persona.

Es decir que en los
celos solo estan involucrados

3 personas. Tips:

1 Respirar hondo y contar hasta
5.

2 Recordar que todos pueden
tener más de un amigo o amiga.



Cuando tu novio está con una amiga



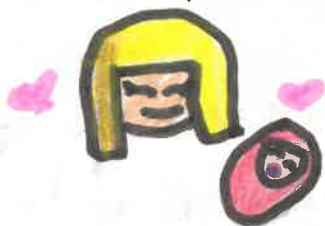
Ha
Ha



Ha
Ha

Cuando tu mejor amiga está con otra amiga

Yo llegué
primero



Cuando tienes una hermana o hermano

Otro tip es ir a buscar mas amigos, y jugar con 12

Envidia

La envidia es cuando quieres algo que no tienes.

En la envidia están involucrados 2 personas.

Muchas personas confunden los celos y la envidia pero ojo que son muy diferentes,

la envidia es cuando quieres algo que no tienes y los celos

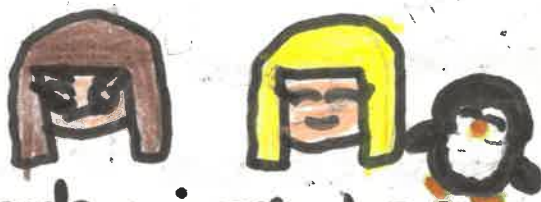
son cuando quieres estar con alguien. Tips: 1. Respirar hondo.

2. Alegrarte por lo que tienes.

13 3. Ser agradecido



Cuando alguien es mejor
que tu en algo



Cuando quieres algo que
tiene tu amiga



Cuando alguien hace algo
mejor que tu

4 Alegrante porque tu amiga o
amiga lo tiene o lo puede. 14

Este libro lo hice
porque en mis sesiones con
Vane aprendí mucho de mis
emociones y como controlarlas
y lo quise compartir con
más personas para que
también aprendan de ellas y
a controlarlas. Y le quiero
dar las gracias a Vane que es
mi psicóloga, que sin su ayuda
esto no se hubiera podido, de
ella se todo lo que se. hoy.

María García Tervel Puig 

Manna 

Este libro te ayuda
a como controlar tus emociones
y aprender mucho de ellas.

María García Teruel Poig

Manny