

Cómo Me Siento

Me siento: _____

Feliz	Enojado	Triste	Contento
Preocupado	Emocionado	Aburrido	Asustado
Irritado	Molesto	Enfermo	Nervioso

Me siento así porque:



Cómo reaccioné:



Algo que podría haber hecho fue:



Pedir ayuda	Respirar profundamente	Alejarme de la situación
Hacer algo diferente	Consultar con un adulto	Hablar con un amigo