

¿Qué son las emociones?



**Son nuestras respuestas inmediatas
ante situaciones o interacciones con
nosotros mismos y con quienes nos rodean.
Sentirlas, reconocerlas y expresarlas nos
permite interactuar saludablemente
con otros.**



Cuatro ideas sencillas para reconocer y expresar nuestras emociones

1. Hablamos de ellas y les ponemos un nombre.

2. Pedimos un tiempo a solas para recuperar la calma.



3. Vamos a un lugar tranquilo y respiramos profundamente para tranquilizarnos.

4. Cuando nos calmamos, hablamos de lo que pasó y qué haríamos la próxima vez que pase.

