

## Juntos Nos Sentiremos Mejor



- 1) Escucha los sentimientos que se sienten pesados.
- 2) Compártelos con alguien que conozcas.
- 3) Fijate si compartirlos te ha ayudado a aligerar esos sentimientos.



### ¡Miren juntos! Luego hable sobre:

### ¡Practiquen juntos! Luego hable sobre:

### Consejos Adicionales

- ✓ ¿Cómo se sentía Mena al comienzo de la historia? ¿Por qué Mena se sentía así?
- ✓ ¿Puedes pensar en un momento en que te sentiste triste y solo como Mena?
- ✓ ¿Por qué crees que Juntos Nos Sentiremos Mejor ayudó a Mena?

- ✓ ¿Te sientes diferente después de contarme tus fuertes sentimientos?
- ✓ ¿Cómo te sientes?
- ✓ ¿Puedes pensar en otras personas con las que te sentirías cómodo usando Juntos Nos Sentiremos Mejor?

- ✓ Si los niños usan un lenguaje vago para describir sus emociones, considere decir: "Parece que te sientes [decepcionado] por [perder el juego]". Luego podría describir qué lo llevó a esta conclusión: "Se siente triste y desearía haber ganado el juego". Esto ayudará a los niños a aprender y aplicar un lenguaje más específico sobre las emociones.



[feelyourbestself.org](http://feelyourbestself.org)



# UConn