

Expresa sentimientos e ideas sin que las palabras lastimen a los demás.

Lee el siguiente texto y a completa con las diferentes opciones que aparecen al dar clic en los espacios en blanco.

Parte de tu _____ y desarrollo es distinguir tus _____ y las situaciones en que se presentan.

El manejar una emoción no quiere decir no sentirla o _____, sino tratar de entenderla y _____ adecuadamente.

Lo mejor no es _____ ni _____, sino usar las _____ adecuadas para pedir que se te devuelva, y hacer notar que no estás de acuerdo con que se tome lo tuyo sin consentimiento.

Es importante expresar tus _____ para que los demás te entiendan.

Selecciona la opción de las emociones que tienes en cada situación.

- 1) Si mis papas no me compran lo que yo quiero, yo me....



Triste



Enfadado

- 2) Si no logró terminar mis tareas yo me...



Frustrado



Triste

- 3) Si me regaña mama o papa yo me siento...



Frustrado



Asustado



Nervioso