

¿Dónde siento mis emociones?

Las emociones se sienten de manera diferente en el cuerpo cuando las sentimos, estas son algunas maneras de sentirlo:

Mis brazos y piernas se tensan

Mi corazón palpita más rápido

Me sudan las manos

Mi cuerpo se siente relajado

Tengo un nudo en la garganta

Me duele el pecho

Ganas de llorar

Me sonrojo

¡y... muchas más!

¿Dónde siento mis emociones?

Fecha:

Señala y colorea en qué partes del cuerpo sientes las emociones.

La emoción que sentí fue:

Colorea la parte donde sentiste la emoción y describe cómo fue

