

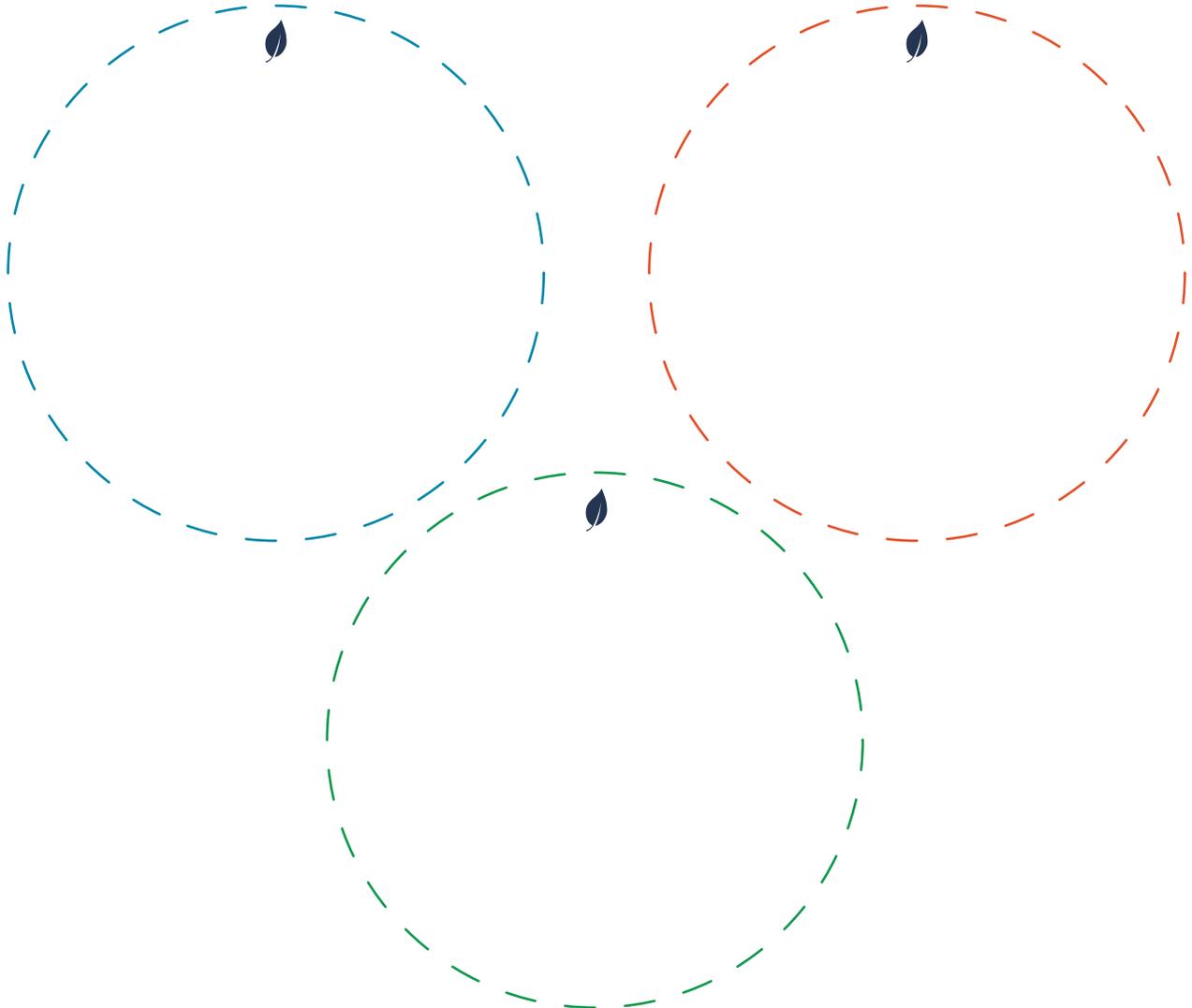
Nombre:

Curso:

Fecha:

## Mis emociones ante un conflicto

1. En los siguientes círculos escribe, dibuja o colorea las emociones que sientes cuando tienes un problema con un amigo.

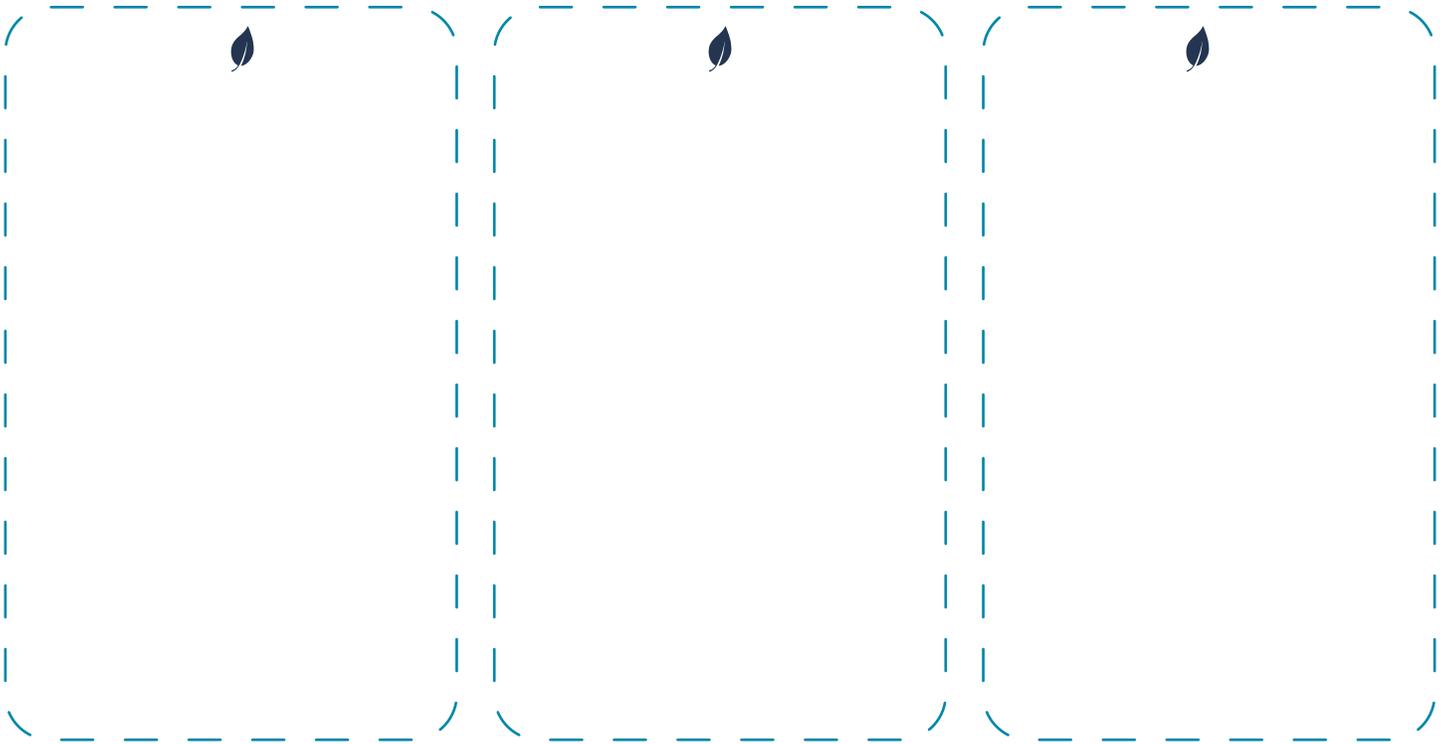


2. Conéctate con tus emociones y piensa en tres formas en que podrías compartir lo que sientes sin herir a tu amigo y escríbelas a continuación:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



3. En los siguientes cuadros dibuja las partes del cuerpo en que sientes las emociones cuando tienes un conflicto.



4. Puedes expresarle a tu amigo el problema o malestar que tienes frente a lo que hizo o dijo a través de:

- Una carta
- Hablando
- Con un dibujo
- Una canción
- Otra

Una vez hayas escogido una y lo hayas hecho, espera la respuesta de tu amigo e intenten buscar juntos una solución.

5. Para ayudarte a buscar soluciones piensa en acuerdos o acciones que puedan hacer y comprometerse:

a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

