



# Recetario

de las.

# emociones



Receta para calmar el

# Enojo

Respirar profundamente.

Contar hasta 10 antes de actuar.

Practicar un deporte o actividad para canalizar el enfado.

Al tranquilizarnos, hablar sobre la situación.

Retirarnos de la situación, antes de lastimar con nuestras palabras.





Recetario para mantener la

# Calma



Respira hondo.



Concéntrate en ti.



Habla con alguien que te produce tranquilidad.



Reflexiona.



Elige un lugar que te produzca paz.



# Recetario para la Tristeza

Si tenemos ganas de llorar, tomemos un tiempo para hacerlo.

Hablar con alguien de confianza y platicar lo que nos sucede.

Dejarnos consolar por un ser querido.

De ser necesario, buscar ayuda profesional.





Recetario para disfrutar de la

# Alegría

- Reír a carcajadas.
- Comer algo que nos guste mucho.
- Compartir con alguien los buenos momentos.
- Saltar, bailar, cantar...
- Disfrutar en familia.



# Receta para el Miedo



Respira hondo.



Confía en ti mismo.



Evita pensar en lo malo  
que podría suceder.



Dar y recibir abrazos.

