

Mi diario de emociones

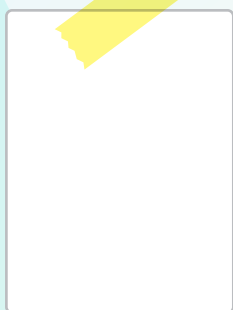
Autor: Karen Tatiana Carreño Cely
Rep. Centro-Oriente y Bogotá- CACNNA 2020



Consejo Asesor Consultivo Nacional
de Niños, Niñas y Adolescentes



Mi diario de emociones



Pega una foto
o si prefieres
dibújate

Mi nombre: _____

Mi edad: _____

Lo que más me gusta hacer: _____

Bienvenido/a

A tu diario de emociones,
aquí aprenderás a reconocer
como te sientes frente a las
situaciones que pasan en el
desarrollo de esta cuarentena.



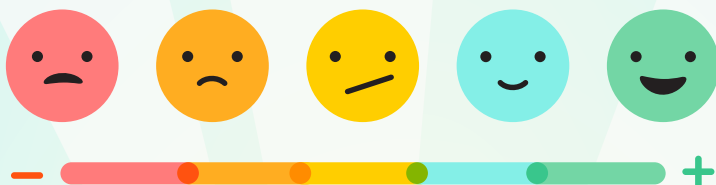
Y tú, ¿cómo te sientes hoy?

Marca la fecha: _____ Hora: _____ :

ENERO FEBRERO MARZO ABRIL MAYO JUNIO JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ELIGE EN EL TERMÓMETRO DE LAS EMOCIONES,
LA CARITA QUE REPRESENTA COMO ESTAS



Recuerda que la mejor forma
de tranquilizarte, es expresar lo que
sientes de manera asertiva

¿Qué te hace sentir así?
ESCRIBE O DIBUJA
tus razones



Identifica que genera tus emociones

Piensa en las razones que te generan estos sentimientos en la cuarentena

Dibuja o escribe

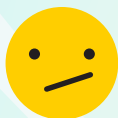
Que te hace sentir emocionado cuando estás en tu casa



Que te hace sentir bien, satisfecho y alegre en tu casa



Que es lo que te hace estar pensativo cuando estás en tu casa



Que te pone triste o nervioso cuando estás en tu casa



Que te hace enojar cuando estás en tu casa



Tips para manejar tus EMOCIONES NEGATIVAS

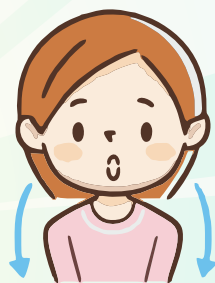
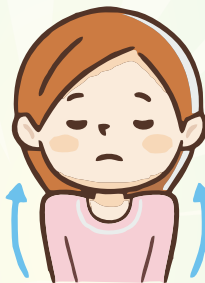
1. Escucha música de tu agrado, que te motive, esto estimulara tu estado de animo y liberara dopamina (la hormona que se encarga de nuestros niveles de alegría).



2. Realiza actividad física, esto ayudara a que oxigenes tu cerebro y liberestus preocupaciones.



3. Respira profundo, cuenta hasta 10 y centra tus pensamientos.



Recuerda que tienes
derecho a ser escuchado,
por eso si tienes alguna
duda o quieres denunciar
cualquier caso de violencia
o violación a tus
derechos comunícate:

Línea:
141
del ICBF



BIENESTAR
FAMILIAR

no olvides que
#laprotecciónnosedetiene

