

**Cuando reconocemos nuestras
emociones y lo que las genera,
nos sentimos mejor.**



FAMILIAS BUENA ONDA

Reconozcamos las emociones y cuándo las experimentamos

Rabia:

Ante algo que nos disgusta o ante un trato que consideramos injusto. Nos permite manifestar nuestra inconformidad.

Alegría:

Ante situaciones agradables. Nos permite conectar con otros, disfrutar las experiencias agradables e intentar mantenerlas



Asco:

Ante estímulos desagradables.
Nos ayuda a evitar cosas o situaciones dañinas.

Tristeza:

Ante la pérdida.
Nos permite hacer una pausa y mostrar a otros que necesitamos apoyo

Miedo:

Ante el peligro.
Nos permite prever amenazas a nuestra seguridad





Recordemos:
Todas las
emociones
nos ayudan
a responder
y adaptarnos
a las situaciones
que vivimos.