

UN DIA MALO

Hay veces en los que un día cualquiera puede convertirse en algo que queremos olvidar.

Seguro que a ti te ha pasado alguna vez, al despertarte te notas más cansado, sin ganas de hablar con nadie, o puede ser también porque en algún momento del día te sucede algo que no esperabas y te ha cambiado tu forma de estar feliz a la tristeza o el enfado.



uno de estos días ...

Cuéntame algún día que recuerdes haberte sentido así y si recuerdas que fue todo lo que paso:

.....
.....
.....
.....
.....



Seguro que te cuesta recordarlo todo y prefieres olvidarlo, sin embargo a veces recordar lo que hicimos nos ayuda a entender cosas que nos pasan ahora.

Ahora intenta recordar cómo te sientes durante esos días que prefieres olvidar y que cosas intentas hacer para que no se vuelvan a repetir.

.....
.....
.....
.....
.....

Además todo el mundo solemos tener cosas que nos preocupan o nos hacen enfadar.

Cuéntame algunas de esas cosas que hacen que te enfades o te preocupen:



.....
.....
.....
.....

En estos casos suele ser fundamental expresar cómo se siente uno y por qué se siente así. Así los compañeros y amigos pueden ayudarte.

Intenta expresar cómo te sientes cuando te encuentras enfadado o preocupado:

.....
.....
.....
.....

Como te contaba contarle a alguien como te sientes y por qué te sientes así suele ser de gran ayuda. Seguro que más de una vez lo has hecho y te has sentido mejor.



¿Sueles contar tus preocupaciones a la gente? ¿Tienes algún amigo o amiga con el que tengas más confianza? ¿Te gustaría contar con el apoyo de alguien en especial? Escríbelo.

.....
.....
.....
.....

Sin embargo hay personas a las que les cuesta más abrirse y contar sus preocupaciones a otras personas. ¿Eres tu una de ellas?

Si te consideras un de esas personas cuéntanos por qué crees que te pasa eso.

.....
.....
.....

Cada persona cuando está enfadado o preocupado necesita una cosa para sentirse mejor, quizás un abrazo o que le pregunten sobre lo que le ha pasado.

Que sueles necesitar tu cuando estas enfadado con alguien o preocupado. Cuéntalo

.....
.....
.....
.....

Pero además de contar con los amigos nosotros también podemos intentar sentirnos mejor ante un día malo o un enfado. Hay gente que respira hondo, otros que buscan un lugar tranquilo.



¿Y tú Que sueles hacer cuando te encuentras en estas situaciones? ¿Tienes alguna técnica?

.....
.....
.....
.....