

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.