

Sentimientos

La vida nos brinda sorpresas todos los días; algunas nos hacen sentir *contentas*, otras **TRISTES**. No puedes controlar muchas de las cosas que te pasan pero puedes controlar tu forma de reaccionar y la forma como manejas tus sentimientos. Lee el siguiente material para aprender algunos trucos, como por ejemplo, cómo animarte cuando te sientes triste o cómo calmarte cuando te sientes tensionada.

Las mejores épocas

Haz un álbum de recuerdos de lo mejor de tus épocas, para ti y sólo para ti. (Bueno... ¡también puedes hacerlo con tus amigas!)

Materiales que necesitas:

- ✦ Cuaderno o carpeta de tres argollas
- ★ Fotografías de esos buenos momentos
- ✦ Revistas (para recortar palabras y frases que demuestren alegría)

Piensa en los buenos momentos que has tenido con tus amigas. Selecciona tus fotografías favoritas que correspondan a los "buenos momentos" y pégalas en la cubierta de tu carpeta. Si no tienes fotografías de esos momentos, haz dibujos que los representen.

De las revistas, recorta frases que demuestren alegría como, ¡Caramba!, ¡Genial!, ¡Super!, ¡Cómo nos divertimos! Pégalas por todo el álbum o página para escribir una pequeña nota de lo que estaba sucediendo en la fotografía y por qué te trae esos recuerdos.

Cuando te sientas triste o tensionada, saca tu libro "Las mejores épocas" y sonríe.