

# Bingo de Cuidado Socioemocional para niños



 <p>ESCRIBÍ UNA CARTA PARA UN AMIGO O UN FAMILIAR</p>	<p>LE PUSE NOMBRE A LO QUE ESTABA SINTIENDO</p>	<p>HICE UNA LISTA DE ACTIVIDADES QUE ME HACEN SENTIR MEJOR</p>	<p>ME SENTÍ ORGULLOSO DE MI MISMO POR APRENDER ALGO NUEVO</p>
<p>ELEGÍ Y DECORÉ UN ESPACIO EN CASA DONDE PUEDO IR CUANDO NECESITO CALMA</p>	<p>PASÉ TIEMPO HACIENDO ALGO QUE ME GUSTA</p>	<p>PEDÍ AYUDA CUANDO LA NECESITABA</p>	<p>LE DIJE A ALGUIEN CUANTO LO QUIERO</p> 
 <p>HICE UN DIBUJO QUE DEMUESTRA COMO ME SIENTO HOY</p>	<p>HICE UNA LISTA DE COSAS QUE ME GUSTAN DE MI MISMO</p>	<p><b>JUGUÉ</b></p> 	<p>AYUDÉ A ALGUIEN Y ME SENTÍ BIEN DE HACERLO</p>
<p>USÉ LA RUEDA DE ESTRATEGIAS EMOCIONALES</p>	 <p>HABLÉ CON ALGUIEN SOBRE COMO ME SIENTO</p>	<p>HICE UNA LISTA DE COSAS QUE HE APRENDIDO</p>	<p>PENSÉ EN TODO LO QUE HE LOGRADO Y ME SENTÍ BIEN</p> 

Fundación Relaciones Sanas

