



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
Secretaría
Educación

COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO INTERNACIONAL
P.E.I. EDUCACIÓN EN TECNOLOGÍA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA

ORIENTACIÓN ESCOLAR

PRIMERA INFANCIA - 1° 2° 3° DE PRIMARIA - NOVIEMBRE DE 2021

Julieta Galindo Baquero - Jornada Tarde
julieta.galindo@iedtecnicointernacional.edu.co



¿Cómo puedes ayudarme a gestionar mis emociones de forma positiva?

Ayúdame a **identificar** lo que me pasa y saber qué emoción estoy sintiendo

Intenta **comprender** lo que me pasa, tengo mis razones como las personas mayores

Expreso mis emociones como sé: con rabietas, llorando, protestando...
¡Enséñame más formas!

Ayúdame a saber **controlar** mis emociones para que así no me desborden

Si no encuentro la solución a lo que me pasa, plantéame **alternativas** pero sin imponérmelas

Y sobretodo, ¡dame mucho **amor** y **comprensión!**



Tomado de: Escuela de superpadres.com