

# En sus propias palabras

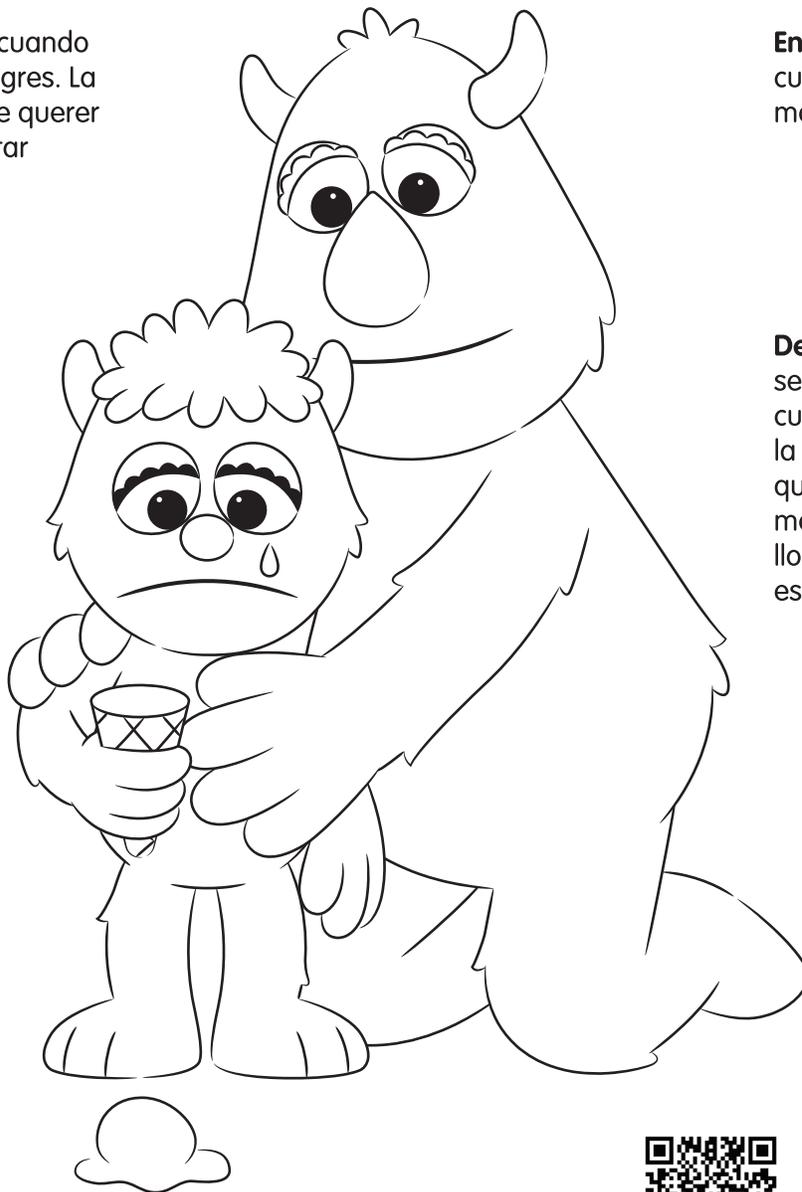
Rudy estaba pasando por un momento difícil. Freddy, el papá de Rudy lo ayudó a lidiar con sus grandes sentimientos. Freddy dejó que Rudy llorara y gritara. Cuando el cuerpo de Rudy estaba más tranquilo, Freddy lo ayudó a nombrar sus sentimientos. Después Freddy le dio un abrazo a Rudy.

Colorea el dibujo. Tus padres o cuidadores te pueden leer las palabras que Rudy podría usar la próxima vez para decirle a su papá cómo se siente. Pregunte, *¿Por qué crees que Rudy puede tener estos grandes sentimientos? ¿Alguna vez has tenido esos sentimientos? ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando tienes grandes sentimientos?*

**Triste** Nos sentimos tristes cuando algo no nos hace sentir alegres. La tristeza a menudo nos hace querer llorar y ser abrazados o estar callados y solitarios.

**Cansado** Nos sentimos cansados cuando no hemos dormido o descansado lo suficiente. Esto a menudo nos hace querer llorar, ser abrazados o estar callados y solos.

**Frustrado** La frustración es un sentimiento que tenemos cuando intentamos hacer algo, pero no importa cuántas veces lo intentemos hacer, simplemente no podemos hacerlo.



**Enojado** Nos enojamos cuando nos sentimos muy molestos por algo.

**Decepcionado** Podemos sentirnos decepcionados cuando algo no sucede de la manera que queríamos que sucediera. Esto a menudo nos hace querer llorar, ser abrazados o estar callados y solos.



Miren este video sobre cómo Freddy ayuda a su niño Rudy.