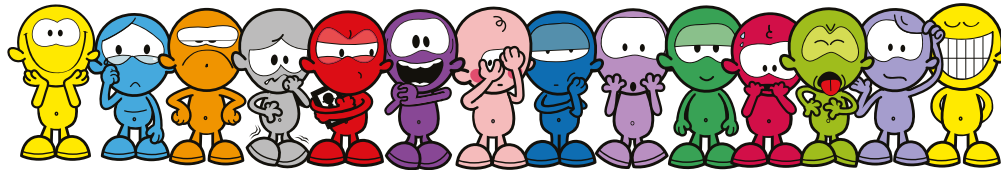


SOMOS TODOS ÚNICOS, SOMOS TODOS HUMANIDAD.



EMOCIONES & SENTIMIENTOS

loqueleo

By **ME!**Humanity®

© 2018, me!Humanity

© De esta edición:

2018, Ediciones Santillana, S.A.

Juan Manuel Blanes 1132.11200. Montevideo, Uruguay

Teléfono: 24107342

www.loqueleo.com/uy

ISBN: 978-9974-92-067-5

Printed in Uruguay - Impreso en Uruguay

Primera edición: Noviembre de 2018

Autoras:

Agustina Roig

Sofía Viotti

Diseño de cubierta y de interior:

Agustina Roig

Fotografía de solapa:

Florencia Franco

Creadores de la colección me!Humanity:

Agustina Roig

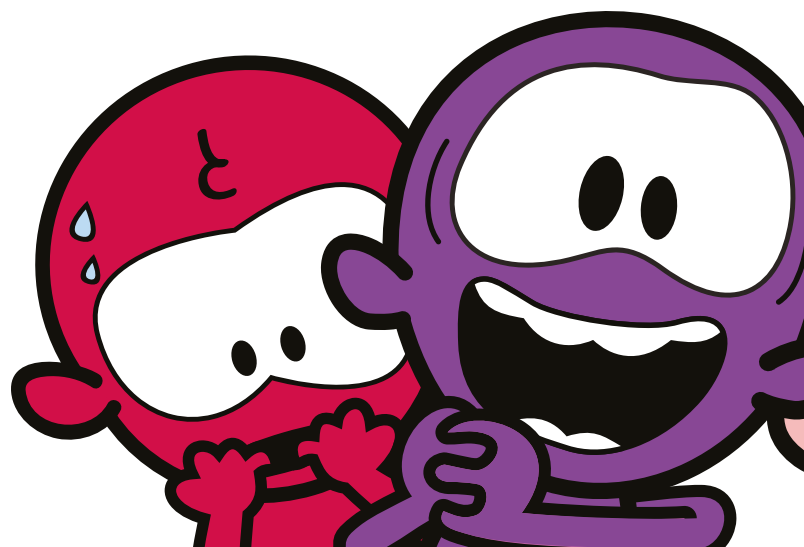
Silvina Hipogrosso

Matías Burgos

Sebastián Cubas

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro medio conocido o por conocer, sin el permiso previo por escrito de la editorial.



Los **mi** conocen sus emociones ¿y tú?

Agustina Roig
Sofía Viotti

By **ME!** Humanity®



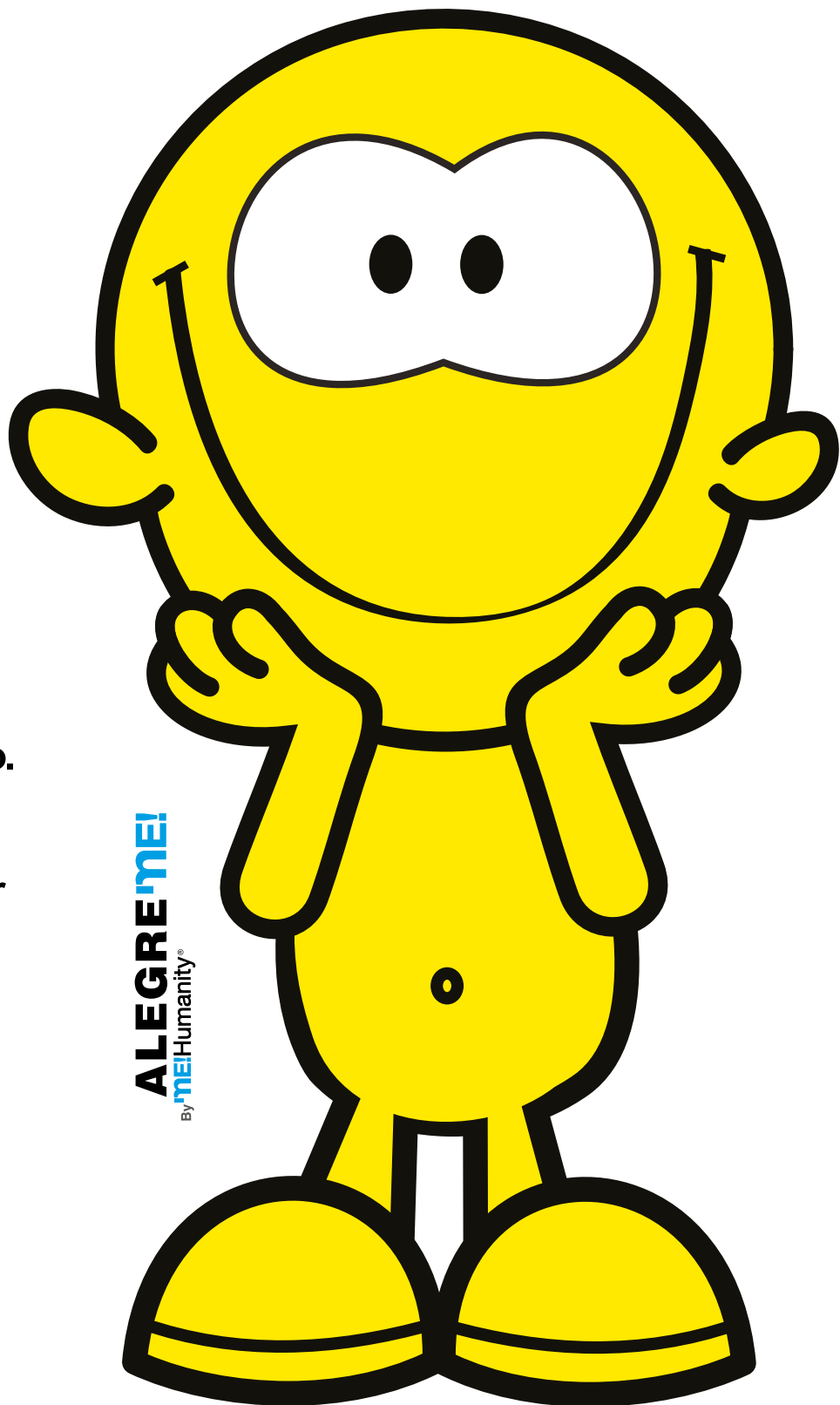
Cuando estoy **contento**,
siento como unas cosquillas
en la panza y una sonrisa
ilumina mi cara.

Me siento feliz y tengo
mucho energía para
hacer todo.

Me gusta sentirme contento,
me dan ganas de contarles a
los demás lo bien que me siento.

Hay veces que hasta
me río a carcajadas sin saber
por qué, simplemente
me sale la risa.

Me gusta sentirme así.



ALEGREME!
By **me!** Humanity®

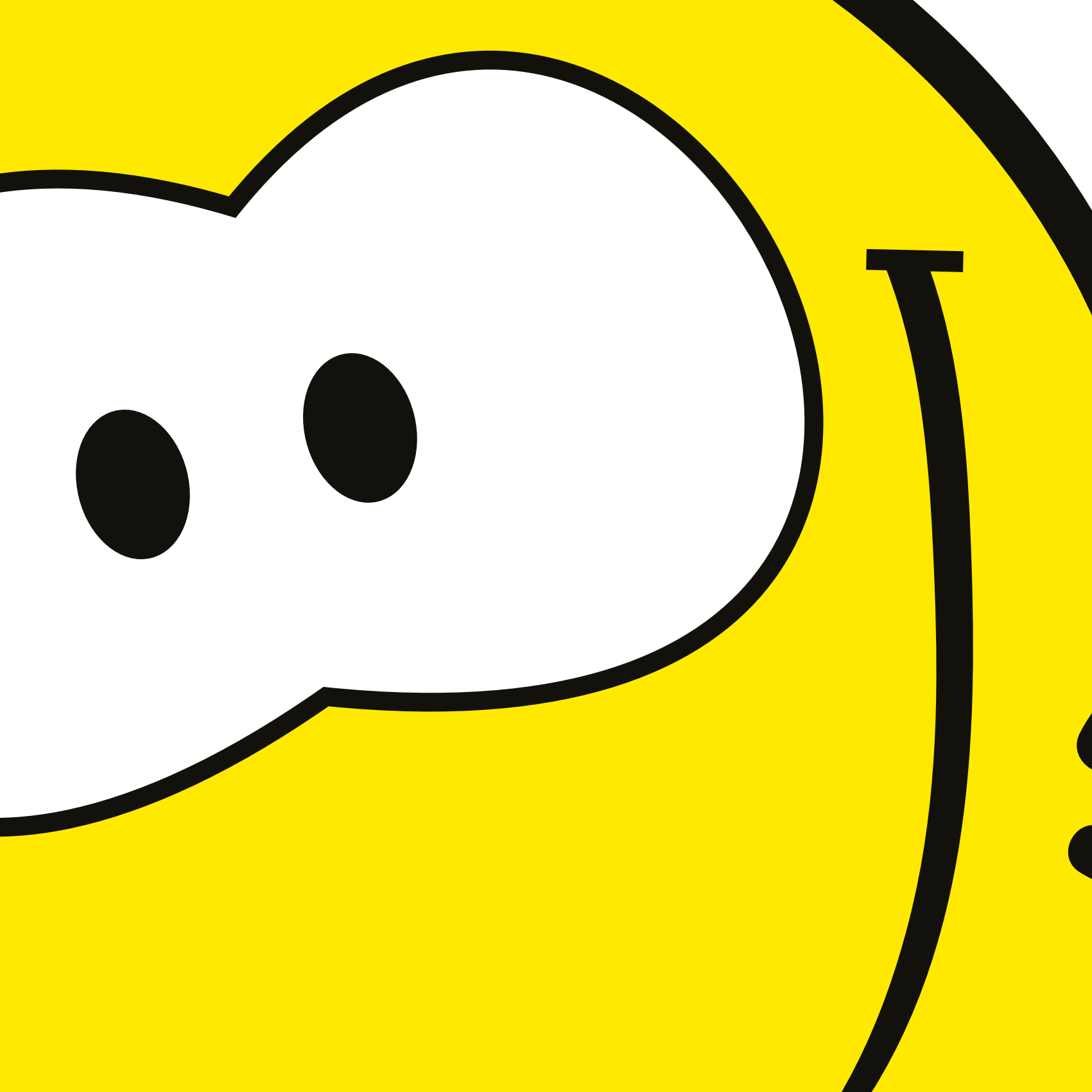
ME SIENTO **CONTENTO**

DARME CUENTA DE QUE ESTOY **CONTENTO**
ME AYUDA A CONOCERME.

¿Y TÚ?

¿CUÁNDO ESTÁS **CONTENTO**?

Piensa en algo que te haga sentir contento.





SENTIRME CONTENTO

¡ME AYUDA!

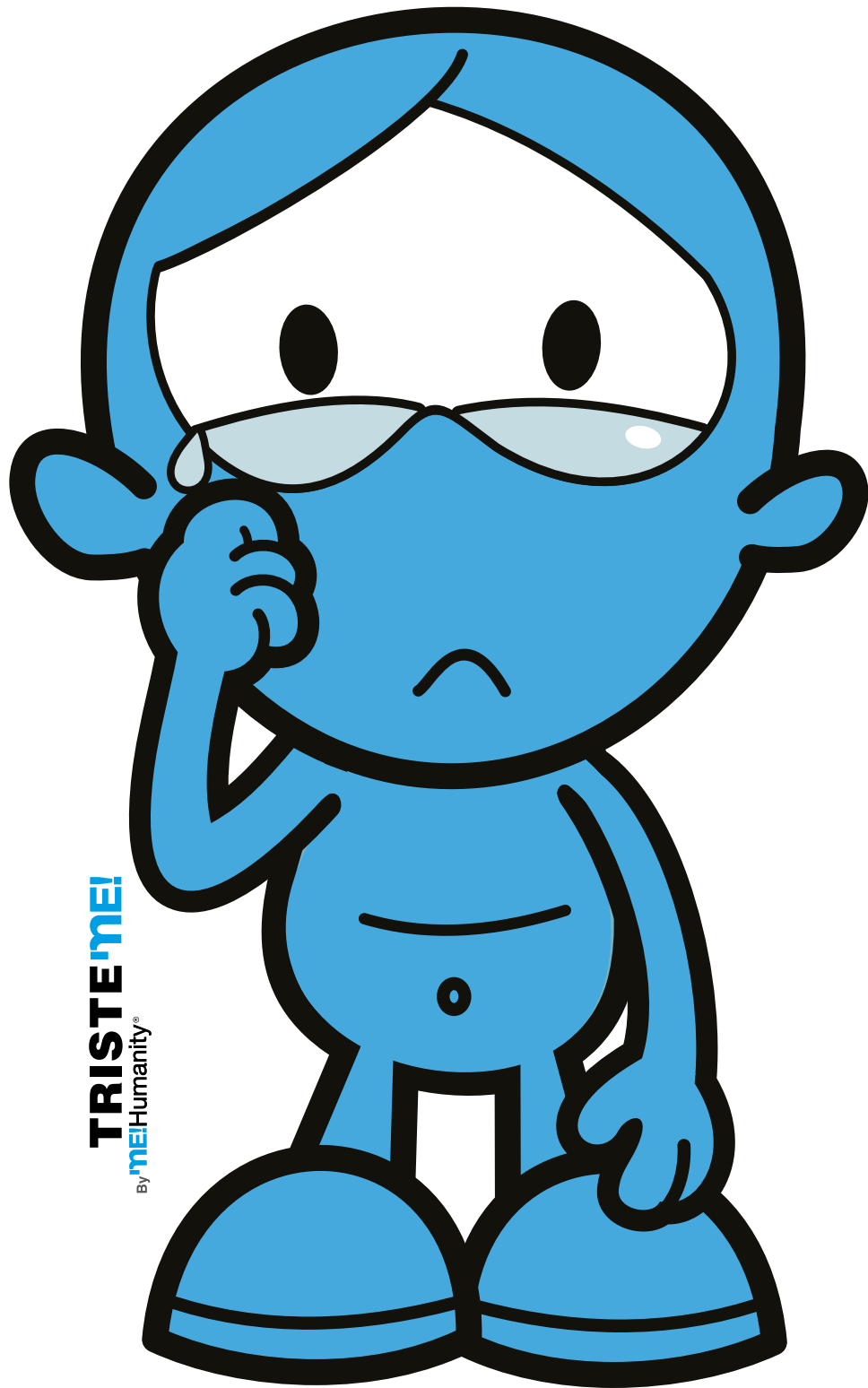
**POR EJEMPLO, A SABER CUÁLES
SON LAS SITUACIONES, COSAS Y PERSONAS
QUE ME HACEN FELIZ. TAMBIÉN ME IMPULSA
Y ME DA ÁNIMO PARA SEGUIR ADELANTE.**

Cuando estoy **triste**, se me hace como un nudo en la garganta, se me llenan los ojos de lágrimas y cuando hablo me dan muchas ganas de llorar.

No tengo apetito, ni siquiera deseo comer lo que más me gusta.

Me siento cansado y me faltan fuerzas para jugar. Cuando estoy así, tengo ganas de que alguien me abrace fuerte, para estar mejor.

No me gusta sentirme así.



TRISTE'NE!
By 'nE! Humanity®

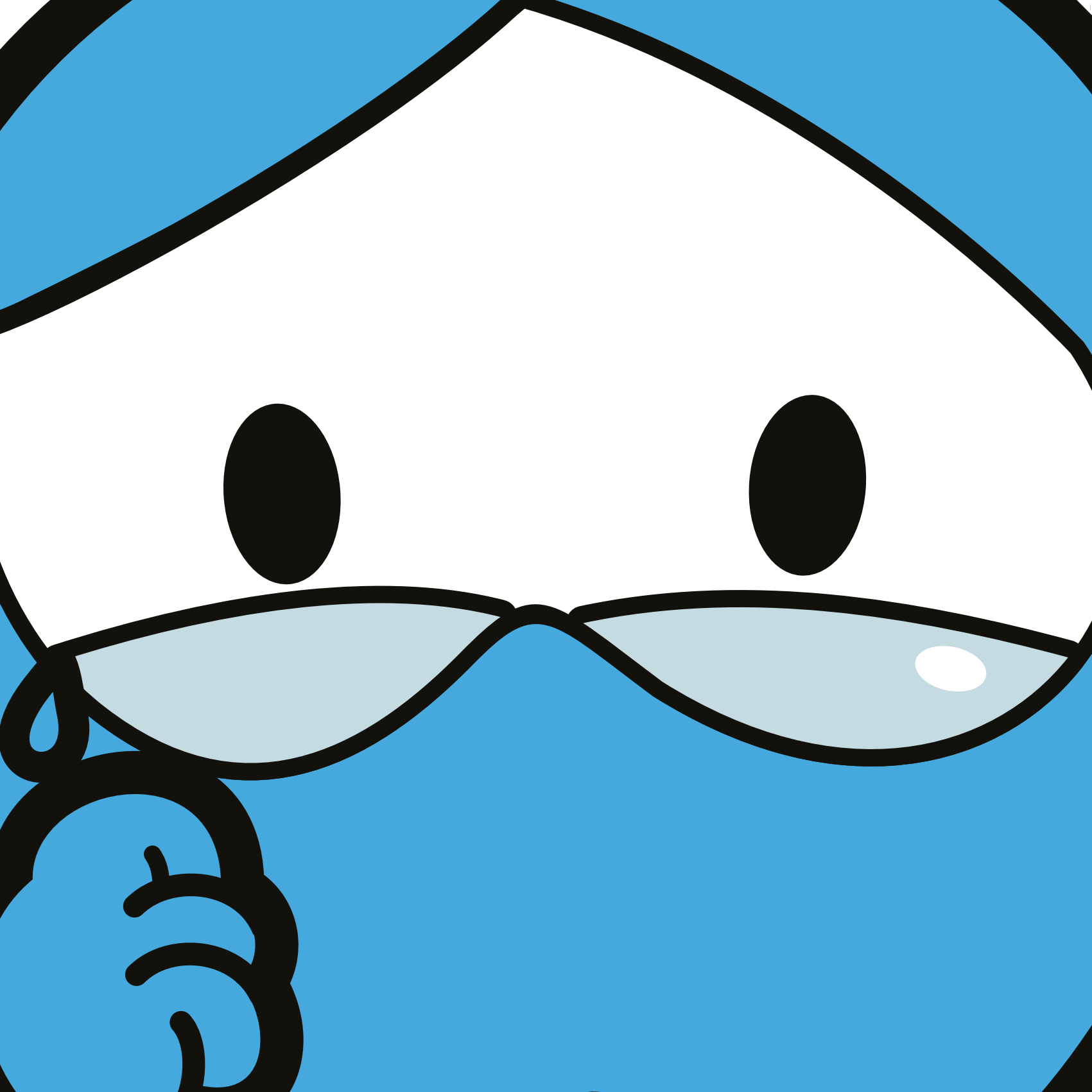
ME SIENTO **TRISTE**

DARME CUENTA DE QUE ESTOY **TRISTE**
ME AYUDA A CONOCERME.

¿Y TÚ?

¿CUÁNDO ESTÁS **TRISTE**?

¿Recuerdas algún momento en que te hayas sentido así?





SENTIRME TRISTE

¡ME AYUDA!

**POR EJEMPLO, A CONOCERME MEJOR.
SENTIRME ASÍ ME HACE REFLEXIONAR
O PEDIR AYUDA Y CONSUELO A LOS DEMÁS,
PARA PODER SUPERAR MOMENTOS
DIFÍCILES A LOS QUE TENGA QUE ENFRENTARME.**