



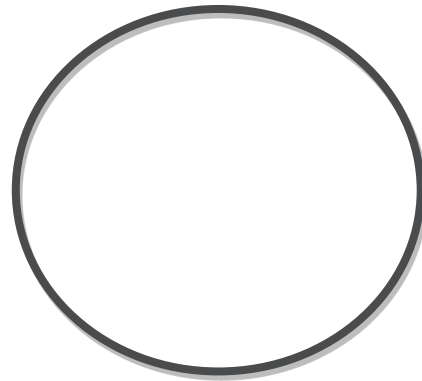
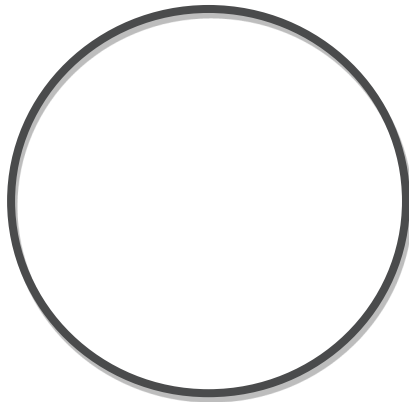
## Hazelden Betty Ford Children's Program

### Continuo de Cuidado : Todos los sentimientos están bien

Todos los sentimientos que sientes están bien. Siempre hay maneras para que saques tus sentimientos por medio de: hablar, dibujar y escribir. Esto es importante para el cuidado de uno mismo.

#### Actividad

***!Primero, vamos a dibujar!*** Abajo, en los círculos, dibuja dos sentimientos que hayas sentido esta última semana.



***!Excelente! Ahora, !escríbelos!*** Completa las frases abajo...

Cuando me siento **FELIZ**, lo demuestro haciendo... \_\_\_\_\_

Me siento **TRISTE** cuando... \_\_\_\_\_

Algo que me hace sentir **ENOJADO(A)** es... \_\_\_\_\_

Cuando me siento **CULPABLE** mi cuerpo se pone \_\_\_\_\_

Cuando me siento **ASUSTADO(A)**, yo deseo \_\_\_\_\_

#### ***!Que Suave!***

Finalmente, escribe dos nombres de personas en quien puedes confiar y hablar sobre tus sentimientos:

1.) \_\_\_\_\_ 2.) \_\_\_\_\_

Recuerda que siempre puedes confiar y expresar tus sentimientos con las consejeras de programa para niños. 😊

Nuestro contacto esta en la siguiente pagina...



## Hazelden Betty Ford Children's Program

Recuerda, todos los sentimientos están bien. Tienes muchos sentimientos diferentes cada día. Puedes tomar decisiones saludables de como compartir tus sentimientos. Cuéntanos algunas de tus formas preferidas de cuidar tus sentimientos

¡Te extrañamos! ¡Llámanos, envíanos un correo electrónico o carta por el correo cuando gustes y nos aseguraremos de responderte!

*Consejeras del programa para niños,*

*Minnesota: (651) 213-4720; [childrensmn@hazeldenbettyford.org](mailto:childrensmn@hazeldenbettyford.org)*

*Dirección: 15251 Pleasant Valley Road, Center City, MN 55012*

*California: (760) 773-4291; [childrensca@hazeldenbettyford.org](mailto:childrensca@hazeldenbettyford.org)*

*Dirección: 39000 Bob Hope Drive, PO Box 1560, Rancho Mirage, CA 92270*

*Colorado: (303) 745-2275; [childrensco@hazeldenbettyford.org](mailto:childrensco@hazeldenbettyford.org)*

*Dirección: 14001 E. Iliff Ave. Suite #120, Aurora, CO 80014*