



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



Intenta comprender lo que me pasa, tengo mis razones para mi comportamiento



Expreso mis emociones como sé: riendo, llorando, hablando alto, quejándome, etc... enséñame a mejorar.



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 sobre todo habla conmigo, comprendeme y reconóce-me/agradéceme.