

SENTIMIENTOS



Nosotros tenemos dos tipos de sentimientos. Unos es como me siento físicamente. Tenemos calor? Nos sentimos cortos de respiración? Nos sentimos cansados? Sentimos sensación de pecho apretado?

El otro tipo de sentimientos son emociones. Estamos felices? Estamos tristes? Tenemos miedo? Tenemos hambre? Estamos solos? Nos sentimos como “encargados” o en control?

Emociones no causan que tu tengas asma, pero pueden causar que tu te sientas como cuando tienes un episodio de asma.

Has nota de los sentimientos que tu tienes. Usa palabras como Feliz, Triste, Con Temor, Alegre, Enojado, Indefenso, En Control...

Yo siento _____ cuando hay sibilancia.

Mi mama siente _____ cuando yo sufro un episodio de asma.

Yo siento _____ cuando el asma se mejora.

Mi papa siente _____ cuando yo falto a escuela debido a asma.

Mi amigo siente _____ cuando yo empiezo a toser.

Yo siento _____ cuando yo no paro de toser o silbar.

Yo siento _____ cuando yo no participo como los demás niños.

Yo siento _____ cuando alguien se burla de mi asma o mis inhaladores.

Yo siento _____ cuando yo juego y puedo como los otros niños.

Todos tienen sentimientos. Es bueno hablar y compartir los sentimientos .

The Asthma & Allergy Foundation of America, Texas

Ft. Worth, TX * 817-297-3132

info@aafatexas.org * www.aafatexas.org

Translation provided by Rick Montoya, RRT, Thomason Hospital, El Paso, TX