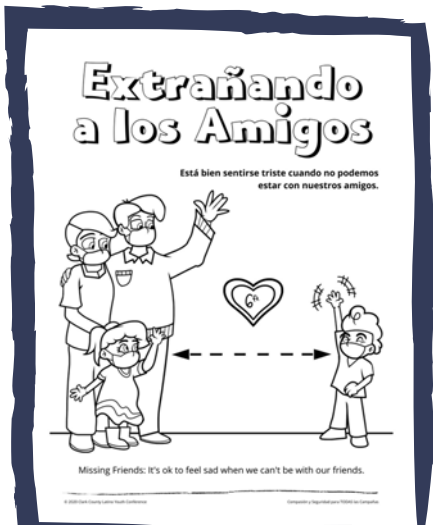
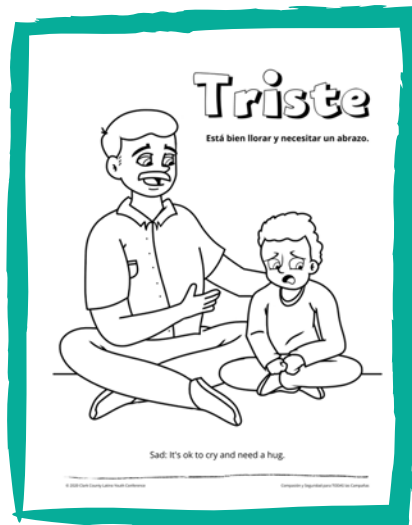
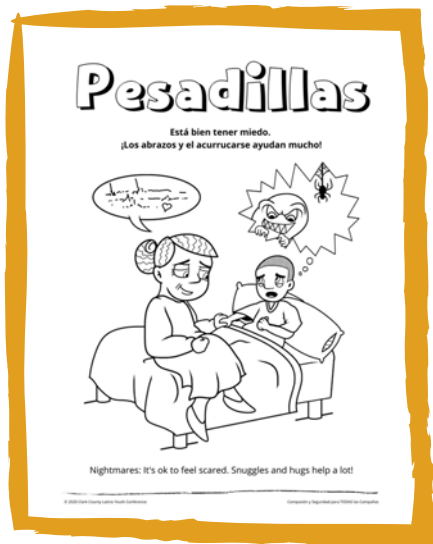
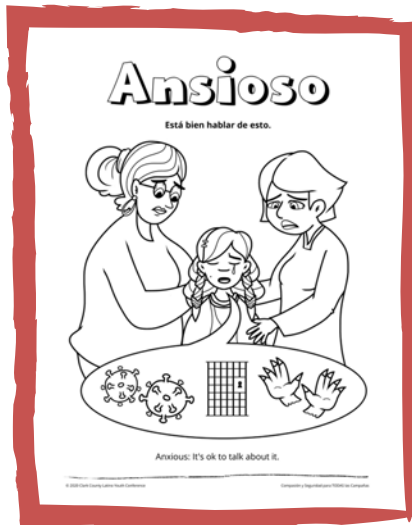


Fuerte y Poderoso

Guía infantil para nombrar las emociones.

Strong and Powerful: A children's guide to naming emotions.



Co-Written by: Delena Meyer
Co-Written and Translated by: Hilda Lail
Illustrations by: Aaron Birch

Funding for this coloring book made possible by support from
the Washington State Department of Health

Fuerte y Poderoso

Guía infantil para nombrar las emociones.

Strong and Powerful: A children's guide to naming emotions.

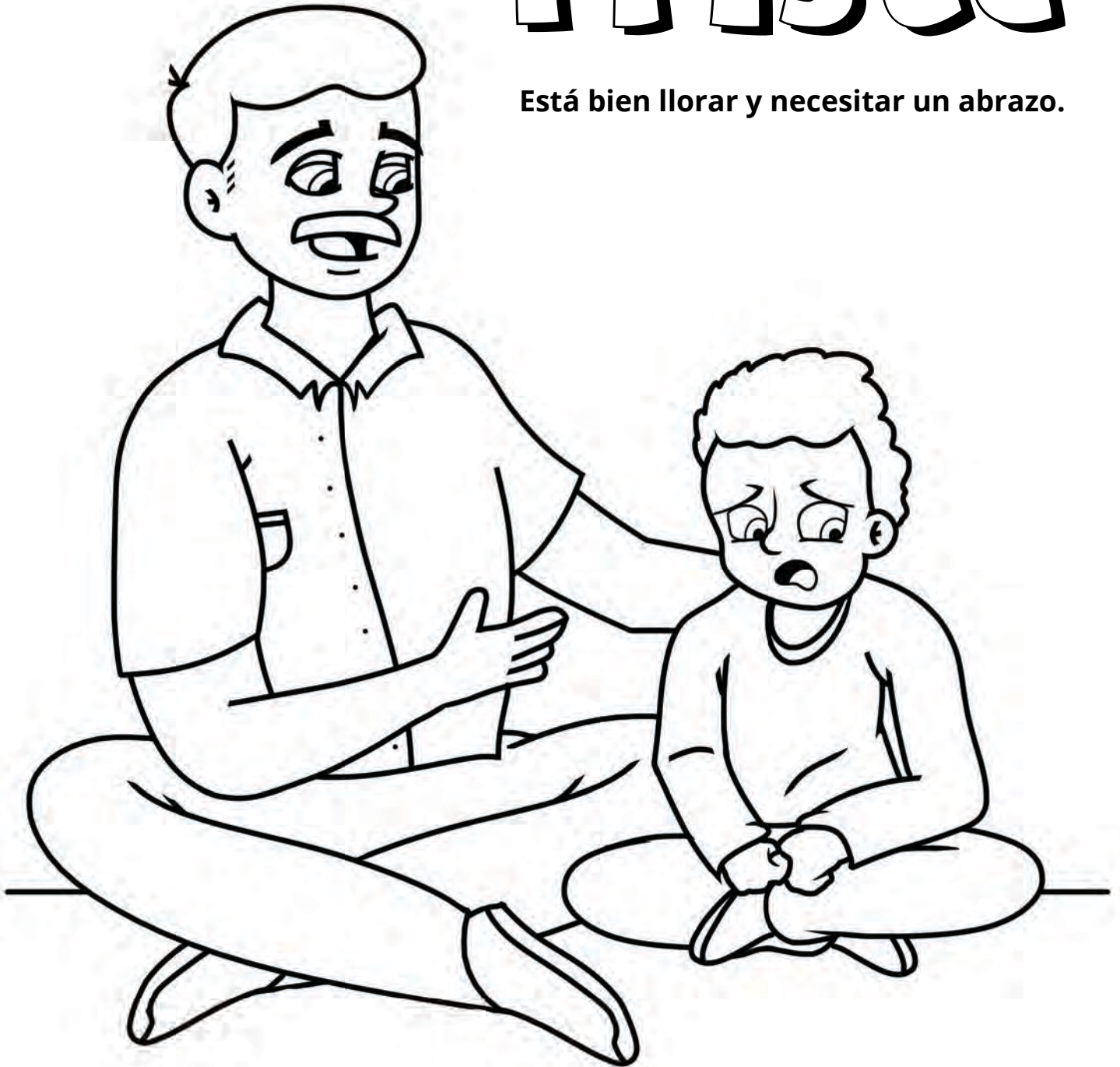
La pandemia ha afectado la salud mental de los niños en todo el estado de Washington. Este libro para colorear brinda una oportunidad para que los padres y cuidadores ayuden a los niños a identificar y procesar grandes emociones para mejorar la salud mental del niño y el bienestar familiar.

The pandemic has impacted Latinx families and children's mental health across the state of Washington. This coloring book provides an opportunity for parents and caregivers to help children identify and process big emotions to improve child mental health and family wellbeing.



Triste

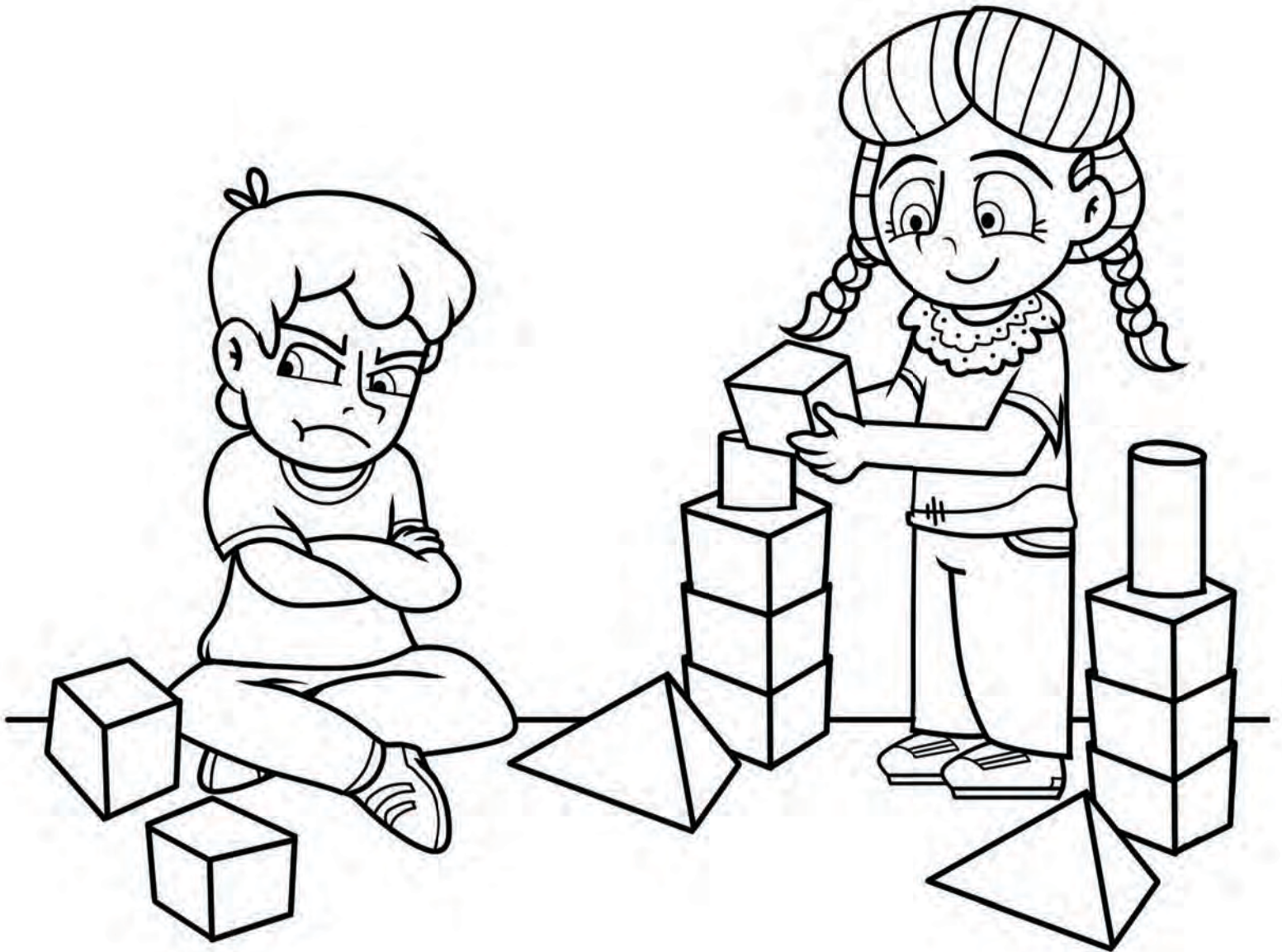
Está bien llorar y necesitar un abrazo.



Sad: It's ok to cry and need a hug.

Frustrado

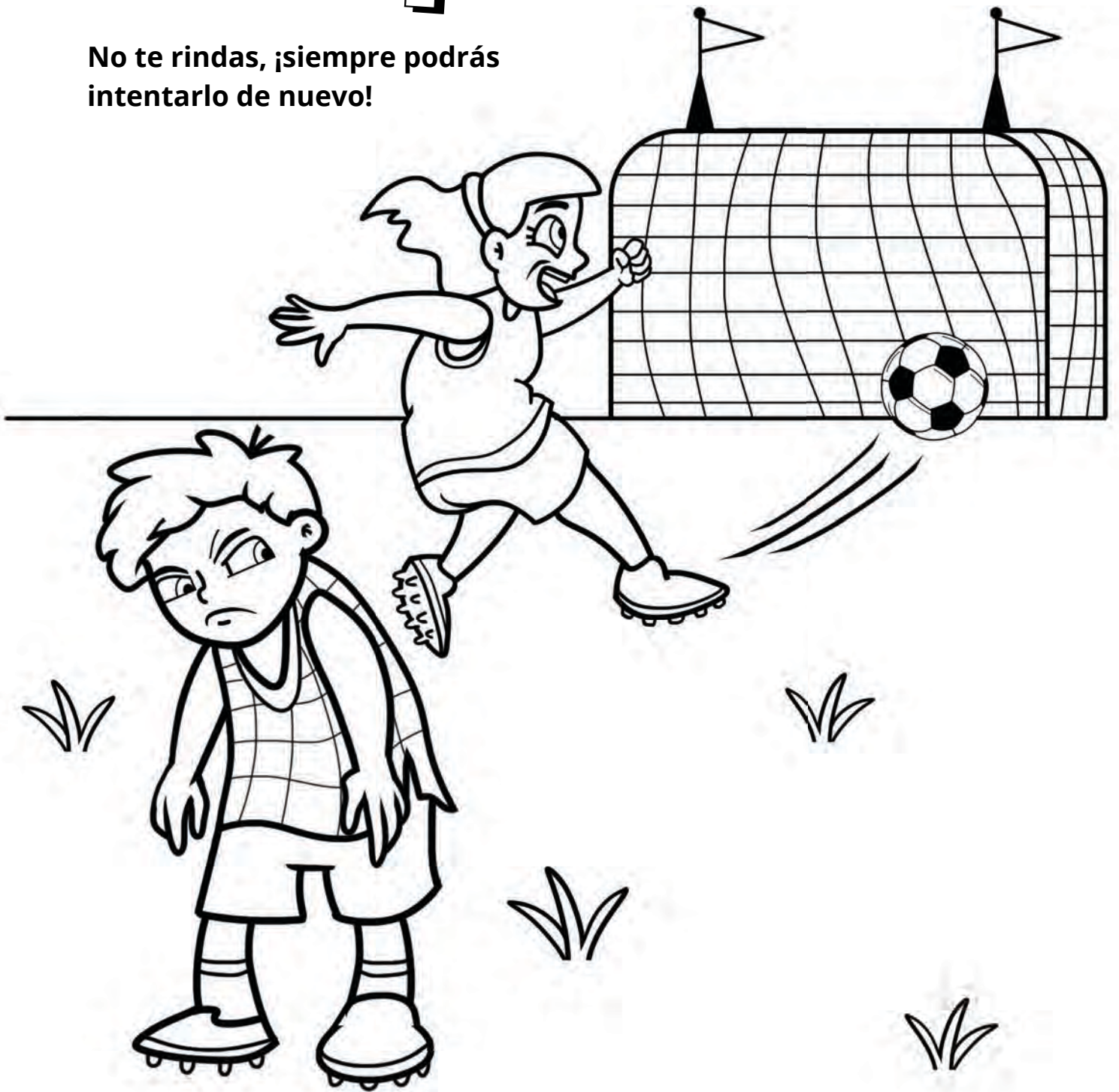
Todos necesitamos ayuda a veces.



Frustrated: We all need help sometimes.

Decepcionado

No te rindas, ¡siempre podrás intentarlo de nuevo!



Disappointed: Don't give up - you can always try again!

Paciencia

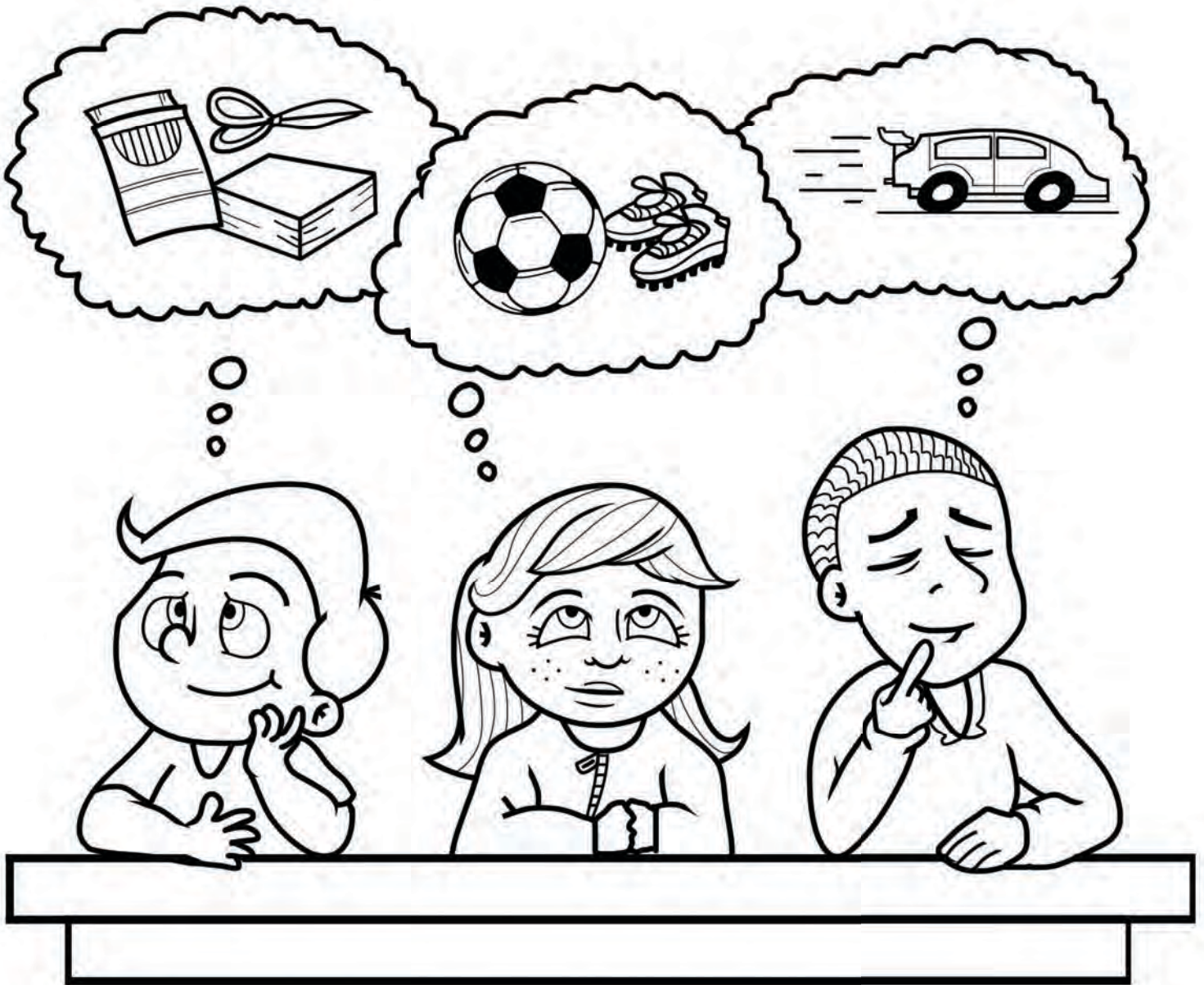
Podemos esperar con buena actitud.



Patience: We can wait with a good attitude.

Aburrido

¡Puedes pensar en nuevas formas para jugar!



Bored: You can think of new ways to play!

Abrumado

Comienza con 3 cosas ... ¡luego continúa!



Overwhelmed: Start with 3 things...then keep going!

Extrañando a tus Padres

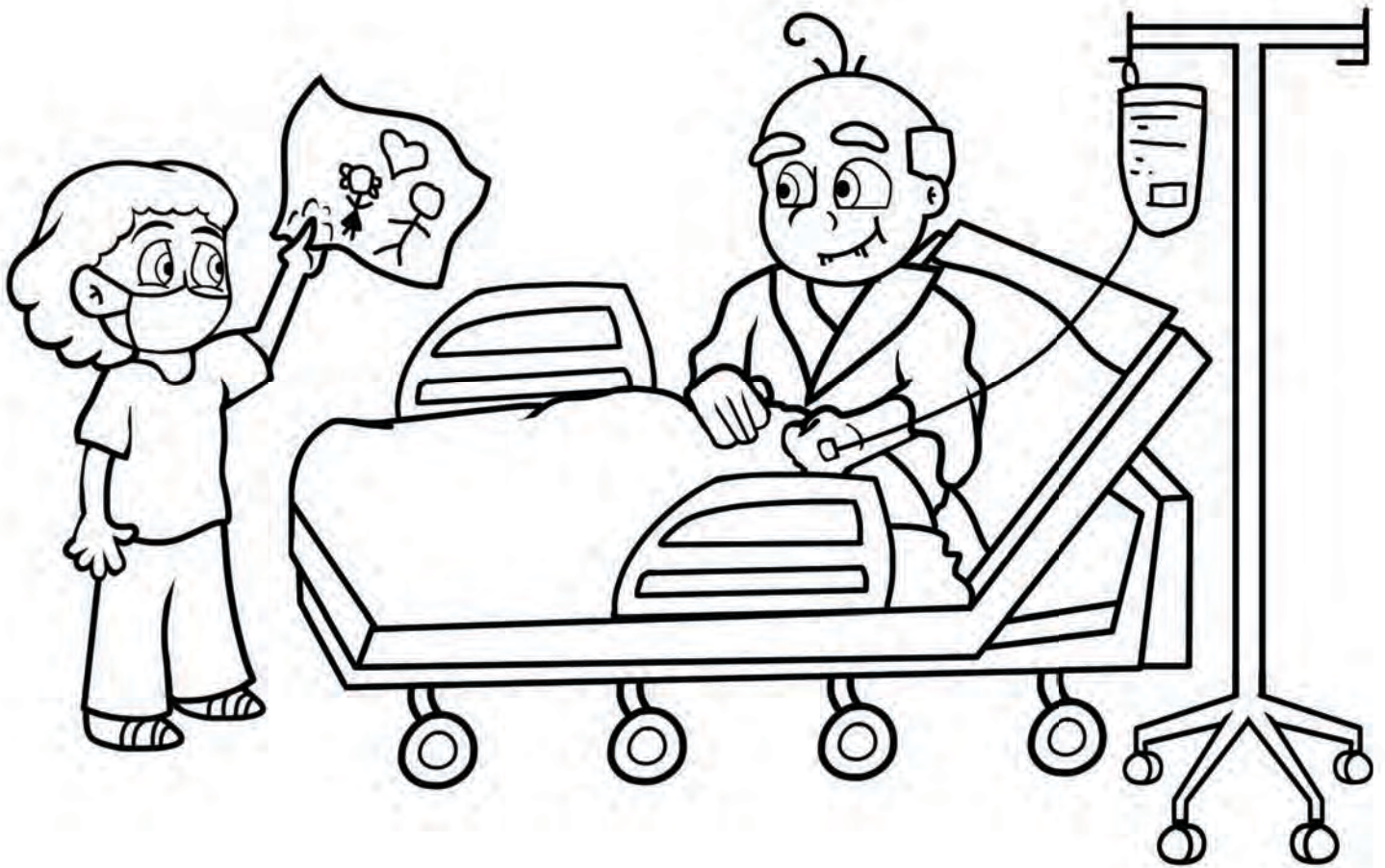
**Todavía podemos divertirnos mientras
nuestros padres regresan.**



Missing our Parent: We can still have fun until our parents come back.

Preocupado

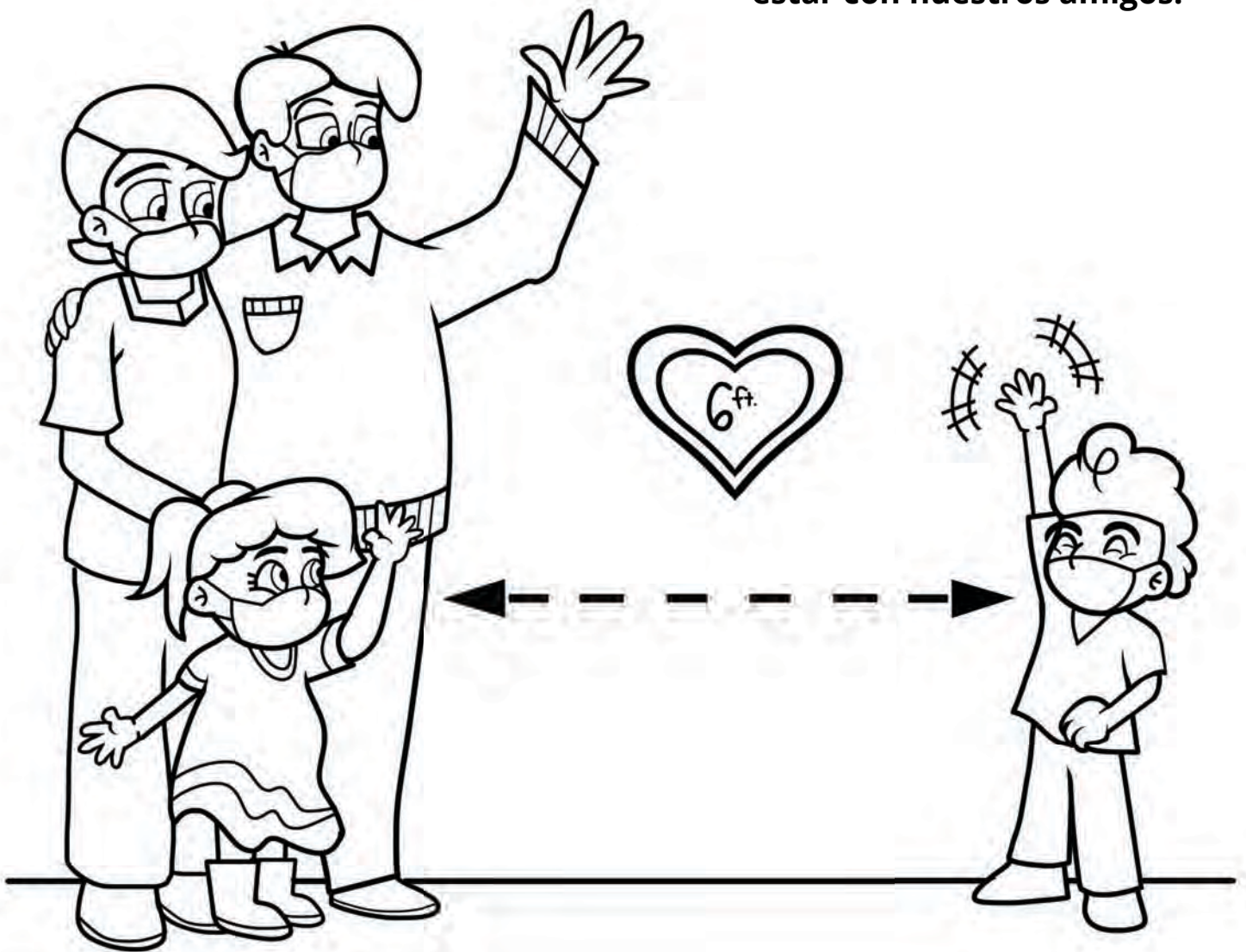
Podemos demostrar nuestro amor
mientras están enfermos.



Worried: We can show our love while they are sick.

Extrañando a los Amigos

Está bien sentirse triste cuando no podemos estar con nuestros amigos.



Missing Friends: It's ok to feel sad when we can't be with our friends.

Pesadillas

**Está bien tener miedo.
¡Los abrazos y el acurrucarse ayudan mucho!**



Nightmares: It's ok to feel scared. Snuggles and hugs help a lot!

Los Adultos están Enojados

Estás a salvo y eres amado, incluso cuando los adultos parecen preocupados o molestos.



Grownups Get Upset: You are safe and loved, even when grownups look worried or upset.

La Escuela es Difícil

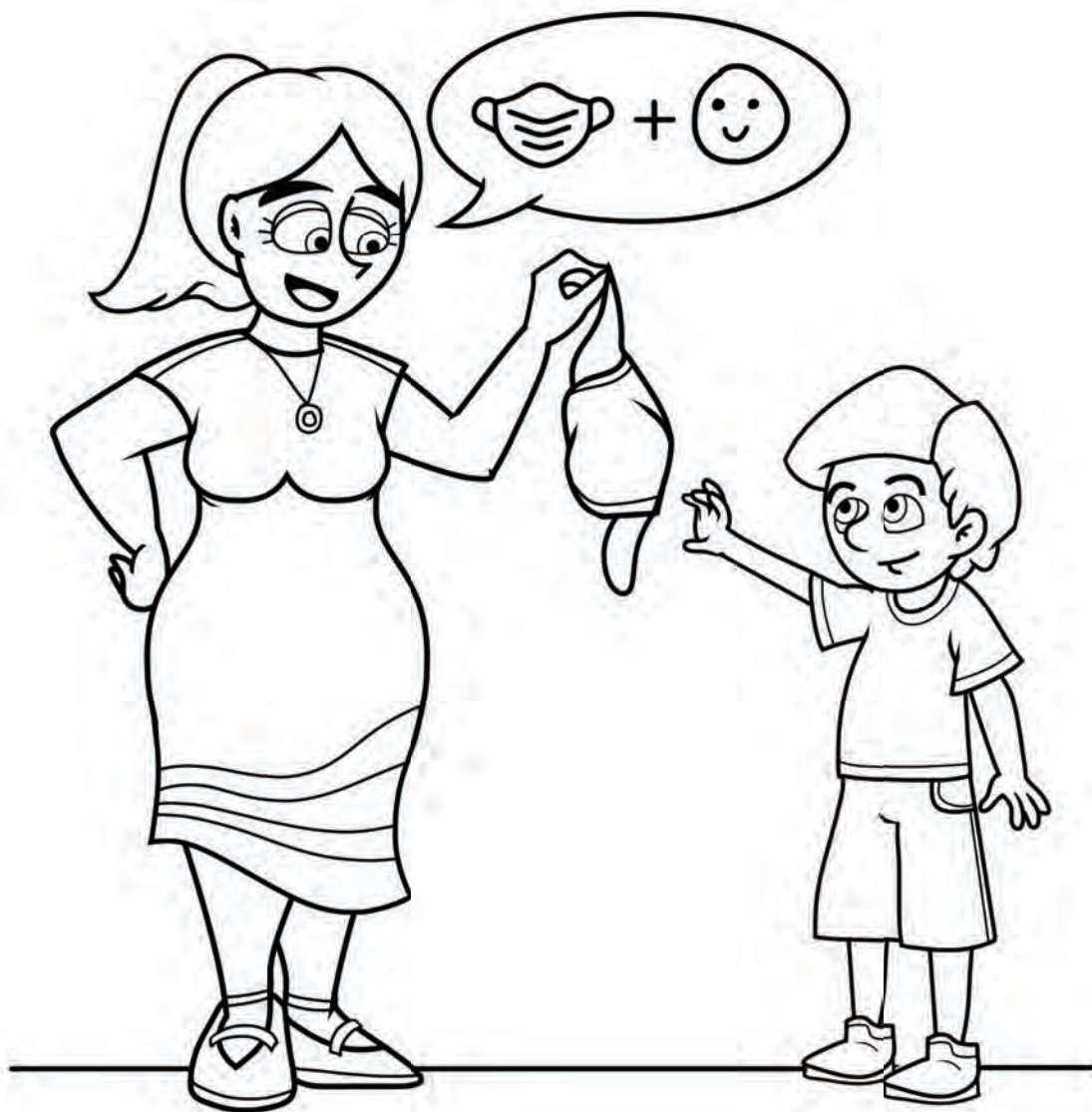
Haz tu mejor esfuerzo y toma descansos si es necesario.



School is Hard: Try your best and take breaks if you need to.

Los Cubrebocas nos Mantienen Seguros

La Nariz y la boca adentro para que
los gérmenes se queden afuera.



Masks Keep Us Safe: Nose and mouth inside so germs stay outside.

Escuchar Historias

Las historias nos conectan con nuestra familia y cultura.



Hearing Stories: Stories connect us to our family and culture.

Un Poco Torpe

Los accidentes ocurren. Podemos ser amables con nosotros mismos y con los demás.



Clumsy: Accidents happen. We can be kind to ourselves and each other.

Compartir es Demostrar Interés

**Mostramos amor cuando
compartimos los unos con los otros.**



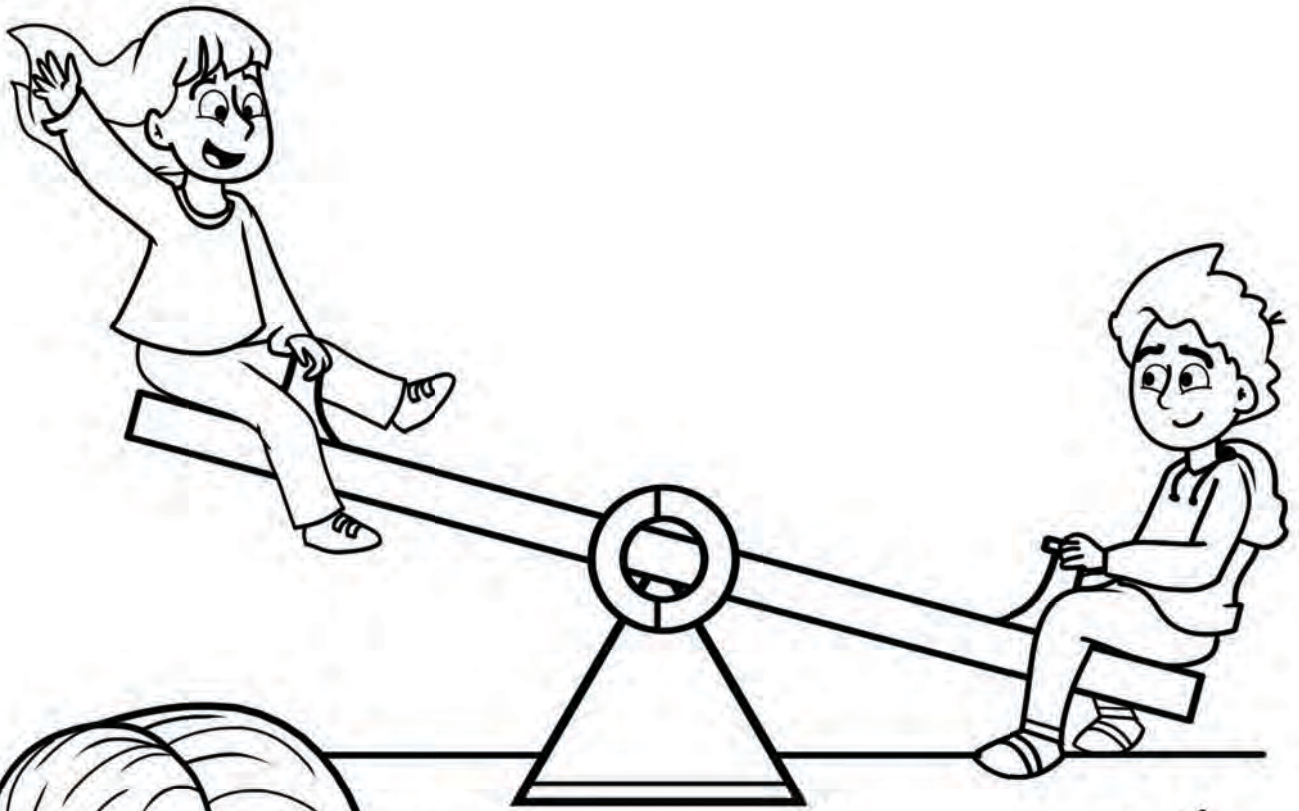
Sharing is Caring: We show love by giving to each other.

Sentirse a Salvo

Puedo usar mis palabras para pedir lo que necesito.



Feeling Safe: I can use my words to ask for what I need.



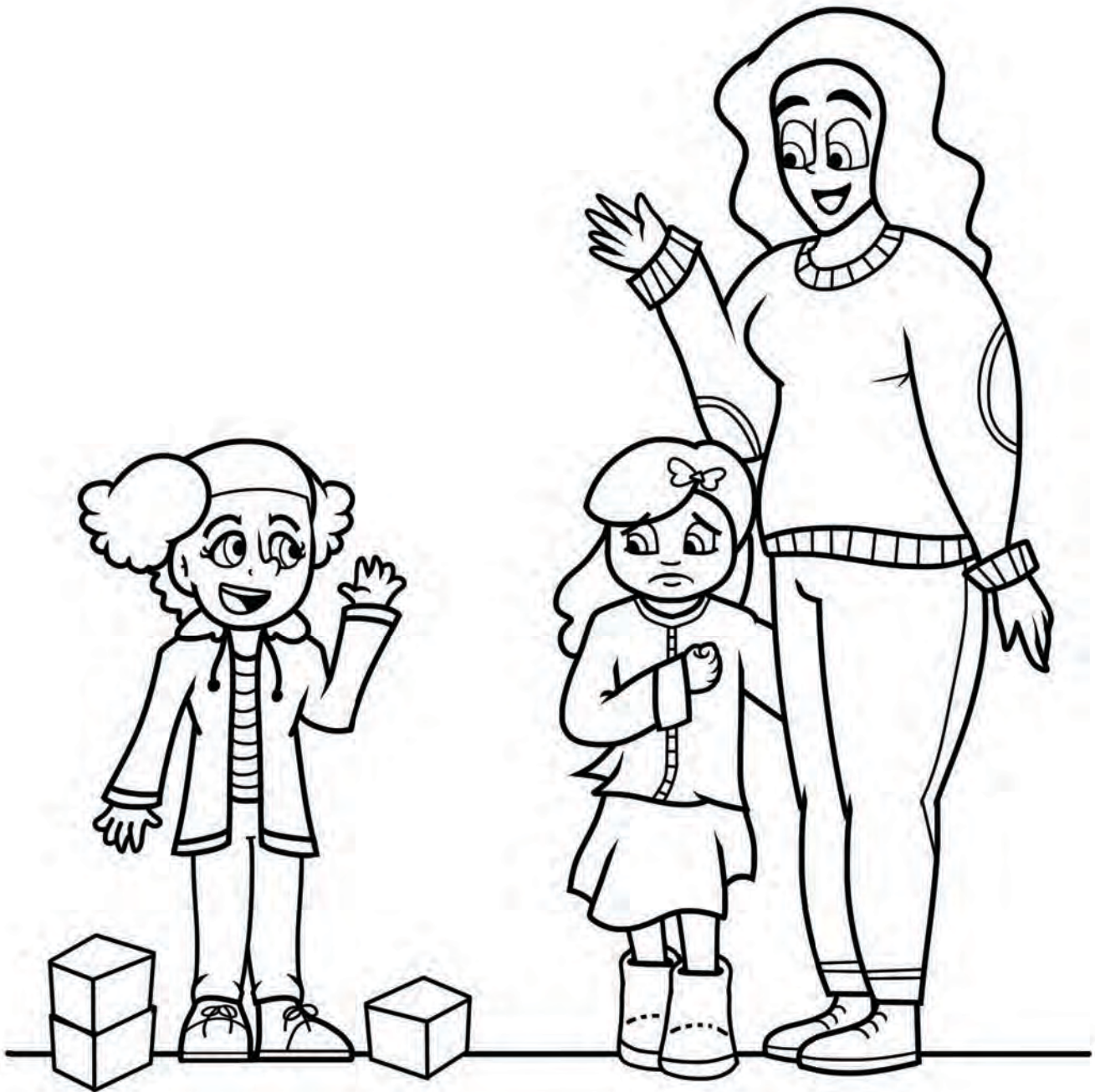
Tomando Turnos

**Está bien tomar turnos.
Podemos divertirnos juntos.**

Taking Turns: It's ok to take turns. We can have fun together.

Asustado

Los amigos pueden ayudarnos a sentirnos más seguros.



Scared: Friends can help us feel safer.

Ansioso

Está bien hablar de esto.



Anxious: It's ok to talk about it.