

# Cuando me enfado....

¿QUÉ PIENSO?

Red dotted line box for writing thoughts.

¿QUÉ NOTO EN MI CUERPO?

Green dotted line box for writing physical sensations.



¿QUÉ ME AYUDA A SENTIRME MEJOR?

Yellow rounded rectangle containing four checkmarks (green, blue, green on the left; pink, light blue, red on the right) for listing coping strategies.