

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 two columns of checkmarks for writing helpful strategies.

✓	✓
✓	✓
✓	✓