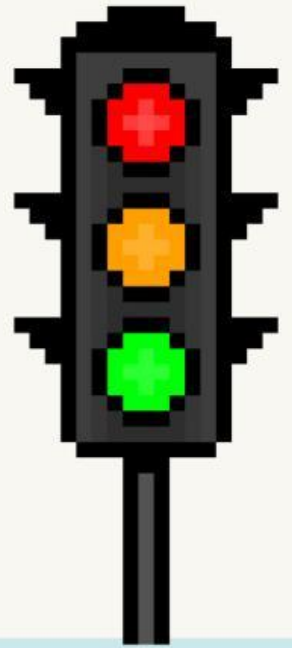


ACTIVIDAD: "¡ALTO, PIENSO, ACTÚO!"

Es una herramienta que nos ayuda a identificar y manejar sus emociones. Utilizamos colores para representar nuestras diferentes emociones.



ACTÚO

PIENSO

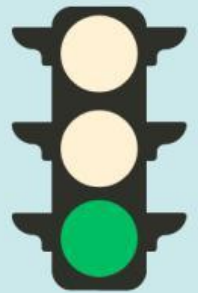
PARO



Me doy cuenta de que estoy frustrado o molesto.

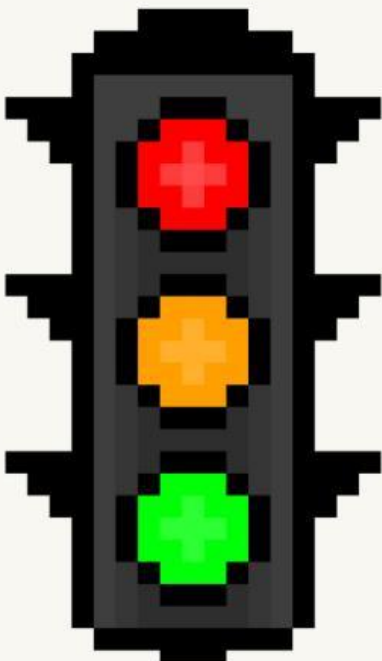


¿Qué me haría sentir mejor sin lastimar o romper nada?



Hago algo que me ayude (respiro, pido ayuda, intento de nuevo).

UNIR CON LÍNEAS:



- Respirar profundo
- Contar hasta 10
- Ir a tomar agua
- Usar el "rincón de la calma"

- Me pongo rojo
- Aprieto los puños
- Grito o lloro

- "No todo tiene que salirme perfecto"
- "Puedo intentarlo otra vez"
- "Está bien pedir ayuda"