

PASOS PARA MANEJAR LAS EMOCIONES FUERTES

2. Respiro profundo 3 veces y cuento hasta 10 lentamente

3. Uso palabras para expresar lo que me pasa y lo que me gustaría que pasara

4. Pido ayuda para resolver mis problemas

1. Me recuerdo a mí mismo que nunca está bien herir a otros

5. Me tomo un tiempo para calmarme

