

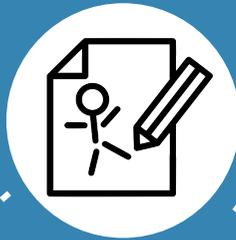
Herramientas Para Calmar

cómo lidiar con:

Sentimientos Fuertes



Respiraciones en 5 dedos



Dibuja O Colorea



Use un frasco de calmantes



Cuenta hasta el número diez



Pelota de respiración



Tome un vaso de agua



Alejarse-caminar



Hablarse en un modo positivo hacia sí mismo



Pregunta por ayuda



Piense en momento contento/ o lugar de memoria contento