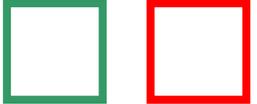
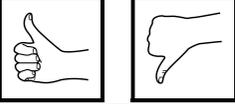
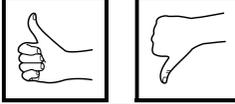
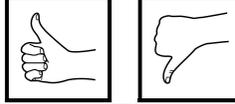
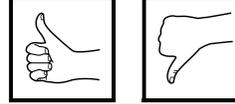
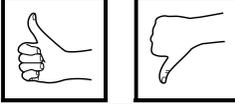


CÓMO TOMAR EL CONTROL DE MIS SENTIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS

<p>ESTOY VALORANDO CÓMO ME SIENTO AHORA.</p> 	 <p>ME SIENTO MUY BIEN. ¡ESTOY EMOCIONADO!</p>	 <p>ME SIENTO BIEN. ¡ESTOY TRANQUILO!</p>	 <p>ME SIENTO DIFERENTE. ¡ALGO ESTÁ CAMBIANDO ALREDEDOR DE MÍ!</p>	 <p>ME SIENTO MAL MIS MÚSCULOS ESTÁN TENSOS</p>	 <p>ME SIENTO MUY MAL. MI CORAZÓN LA TE RÁPIDO Y LOS MÚSCULOS ESTÁN MUY TENSOS.</p>
<p>¿TENGO QUE HACER ALGO PARA SENTIRME BIEN?</p>					
<p>¿CÓMO ME SIENTO AHORA?</p>					



ESCRIBIR MIS PENSAMIENTOS



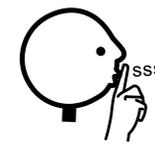
SOLICITAR ALGO



PEDIR AYUDA A...



ESPERAR UN TIEMPO



HABLAR EN VOZ BAJA



SENTARME Y DESCANSAR

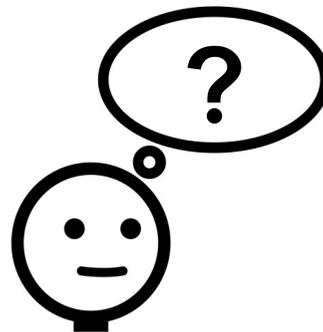


PENSAR EN UN LUGAR SEGURO



PENSAR EN LO QUE HAGO BIEN

¿QUÉ ME HACE SENTIR BIEN O SEGURO?



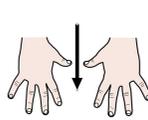
AYUDAR A UN AMIGO



APRETAR ALGO



CONTAR HASTA 20



COLOCAR MIS MANOS ABAJO



DIBUJAR ALGO



APRIETA MIS MANOS



RESPIRAR LENTAMENTE



ESTIRAR MI CUERPO