








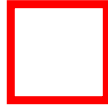





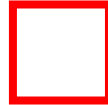


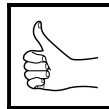

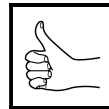

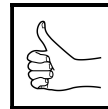


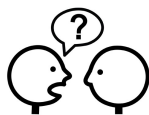


CÓMO TOMAR EL CONTROL DE MIS SENTIMIENTOS Y COMPORTAMIENTOS

<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



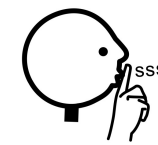
SOLICITAR
ALGO



PEDIR AYUDA
A...



ESPERAR
UN TIEMPO



HABLAR
EN VOZ BAJA



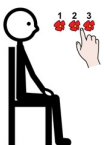
SENTARME
Y DESCANSAR



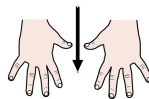
PENSAR EN UN
LUGAR SEGURO



PENSAR EN LO
QUE HAGO BIEN



CONTAR
HASTA 20



COLOCAR MIS
MANOS ABAJO



DIBUJAR
ALGO



APRIETA
MIS MANOS



RESPIRAR
LENTAMENTE



APRETAR
ALGO



AYUDAR
A UN AMIGO



ESTIRAR
MI CUERPO

¿QUÉ ME HACE SENTIR BIEN O SEGURO?

