

Lista de estrategias de respuesta emocional

Instrucciones:

usa el planificador que aparece a continuación para pensar sobre las emociones que esperas tener durante el día. Habla con otros sobre las estrategias que usan cuando tienen sentimientos fuertes y necesitan hacer algo con ellos.

Cuando me siento:

Yo puedo:

Cuando me siento:

Yo puedo:

Cuando me siento:

Yo puedo:

Cuando me siento:

Yo puedo:

Si tengo sentimientos fuertes y no sé qué hacer, sé que puedo buscar apoyo en:



TURNAROUND
FOR CHILDREN

Source: Turnaround for Children, www.turnaroundusa.org