

¿CÓMO REGULO MIS EMOCIONES?

KIT DE EMERGENCIA

¿QUÉ ES ?

Es un botiquín personal al que puedes recurrir para poder volver a la calma cuando experimentas un desborde emocional.

¿CÓMO LO HAGO?

Elige en dónde crearás este kit de emergencia, puede ser en una caja, canasto, bolsa, o juntos en algún lugar de fácil acceso.

Busca elementos que te ayuden a volver a un estado de calma, como por ejemplo:



PUEDES RECURRIR A ESTE KIT DE EMERGENCIA CADA VEZ QUE SIENTAS QUE TUS EMOCIONES SE VUELVEN MÁS INTENSAS Y QUE NECESITES REGULARLAS.