

Cuando tengo miedo..

¿Qué pienso?



¿Qué noto en mi cuerpo?



¿Qué me ayuda a sentirme mejor?



Quando estoy triste...

¿Qué pienso?

¿Qué noto en mi cuerpo?

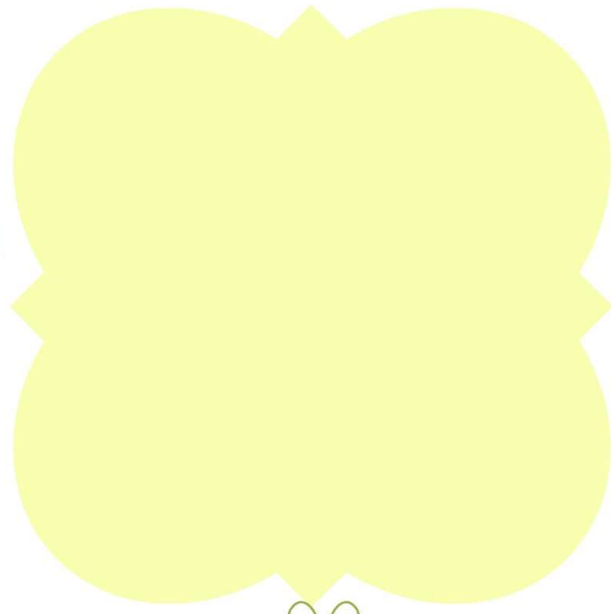
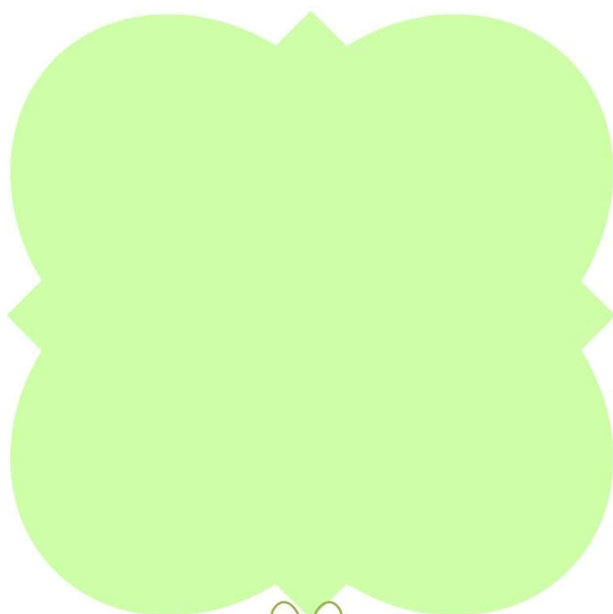


¿QUÉ ME
AYUDA A
SENTIRME
MEJOR?

CUANDO SIENTO VERGÜENZA..

¿Qué pienso?

¿Qué NOTO EN MI CUERPO?



¿Qué me ayuda a sentirme mejor?

Quando me enfado....

¿QUÉ PIENSO?

Red dotted line box for writing thoughts.

¿QUÉ NOTO EN MI CUERPO?

Green dotted line box for writing physical sensations.



¿QUÉ ME AYUDA A SENTIRME MEJOR?

Yellow rounded rectangle containing three green checkmarks on the left and three colored checkmarks (purple, blue, red) on the right.