





## **CAJA DE HERRAMIENTAS**

Actividad 1: "El erizo"









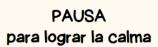
1



2



3



REFLEXIÓN para identificar, aceptar y escuchar el mensaje que me trae la emoción.

DESCARGA
para canalizar la energía que
traen las emociones de una
forma más segura y saludable,
sin lastimar ni lastimarnos.