

CAJA DE HERRAMIENTAS
Actividad 1: "El erizo"



GESTIÓN DE EMOCIONES

1

PAUSA
para lograr la calma

2

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

3

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

This section illustrates a three-step process for emotion management. Each step is accompanied by a small illustration of a porcupine: 1. A porcupine drinking from a cup. 2. A porcupine looking thoughtful. 3. A porcupine with its hands on its chest. The background includes decorative elements like a smiley face, a sad face, a pencil, a flower, and a star.