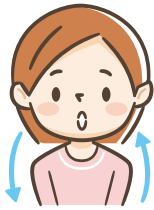




Teaching with the **HEART** in Mind

Cuando sientas emociones **FUERTES**,
escoge una de estas estrategias...



respira hondo
3 veces



nombra lo
que sientes



háblate de
forma positiva



escucha música



haz un dibujo



juega a un juego



lee un libro



pide ayuda



haz ejercicio físico