

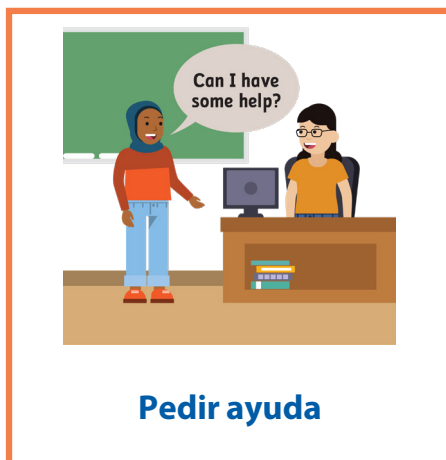
Herramientas de Emociones



Respirar profundo



Contar hasta cinco



Pedir ayuda



Alejarse



Enfocarme en otra cosa



Dejar que un adulto me ayude