

Caja de herramientas emocional

Tu plan personal de recursos. Escribe cada uno como «si aparece... entonces uso...»; tener la respuesta decidida de antemano facilita usarla.

Herramientas para elegir

Respiración lenta · Grounding 5-4-3-2-1 · Agua fría en la cara · Mover el cuerpo / caminar ·
Relajar los músculos · Música que calma · Escribir lo que siento · Hablar con alguien de
confianza · Bajar estímulos (luz, ruido) · Beber agua o comer algo · Salir a un espacio seguro ·
Descansar

Si aparece... (señal o situación)	Entonces uso... (herramienta)	Cómo y dónde lo hago

Incluye al menos una herramienta para el cuerpo y una de apoyo. Elige recursos realistas y ajústalos después de probarlos.