

# Construye tu caja de herramientas emocionales

## Lo que debes saber

Es probable que a veces tengas emociones fuertes o incluso aterradoras. Puede que no sepas cómo manejarlas. Lo primero que debes saber es que todas las emociones están bien, lo que cuenta es lo que haces con ellas.

No está bien utilizar tus emociones como excusa para hacerte daño a ti mismo(a) o a otras personas. En lugar de ello, busca formas de gestionar tus emociones y construye una "caja de herramientas emocionales" para hacer frente a los momentos en los que te sientas desbordado(a) por las emociones.

## Qué hacer

A continuación, se presentan cosas que puedes hacer cuando sientas emociones fuertes. Recorta las ideas que aparecen a continuación y elige algunas que quieras probar. Pégalas en la caja de herramientas de la página siguiente. Utiliza también el espacio alrededor de la caja de herramientas. Incluye tus propias ideas.

Utiliza lápices de colores o rotuladores, pegatinas u otros elementos de manualidades para decorar la página.

Escuchar música.	Hacer consciencia de tu lugar en el mundo encontrando algo que puedas tocar, oír u oler.
Salir durante unos minutos.	Respirar profundamente.
Salpicarte la cara con agua fría.	Dar un paseo, estirarte o bailar.
Contar lentamente hasta 10.	Utilizar la autoconversación positiva.
Hablar con un adulto de confianza y hacerle saber que lo estás pasando mal. Pedir ayuda.	Buscar algo con lo que jugar con las manos, como arcilla o un juguete para la ansiedad.
Escribir cómo te sientes y qué ha pasado.	Pedir que te excusen o salir de la habitación para pasar un rato a solas.
Patear una pelota o tirar aros a objetivos.	Salir de excursión o a correr.

Hacer una manualidad u hornear un postre.

Desahogarte con un(a) amigo(a).

Caja de herramientas emocionales de \_\_\_\_\_

