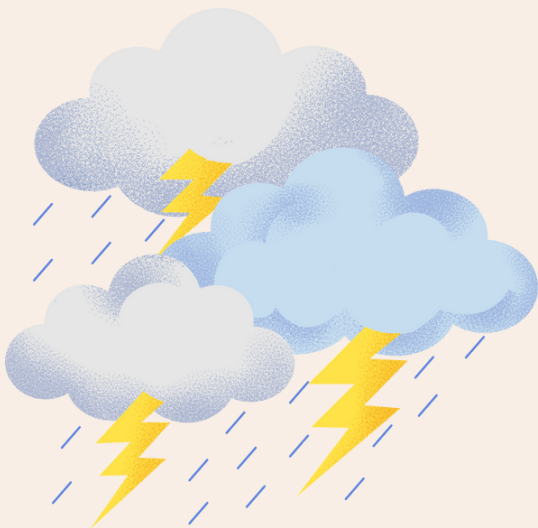
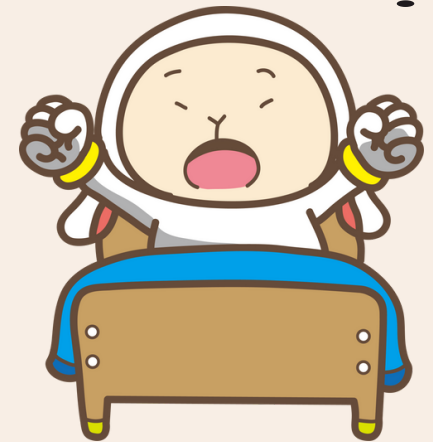


# "BOTIQUÍN" DE REGULACIÓN EMOCIONAL



Dentro guardamos todo aquello que nos ayuda a calmarnos y sentirnos bien:

- SENTIR LA NATURALEZA
- PONERTE BAJO LOS RAYOS DEL SOL
- MOVER EL CUERPO O HACER DEPORTE



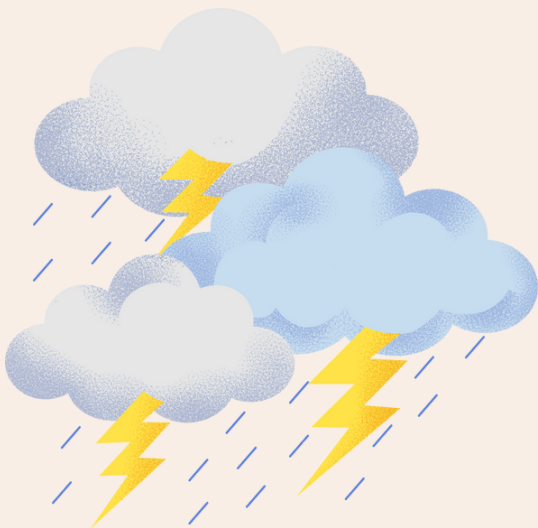
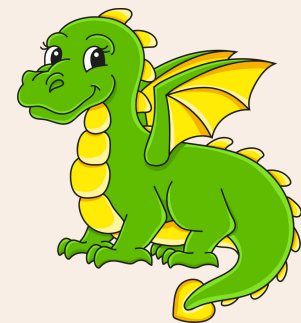
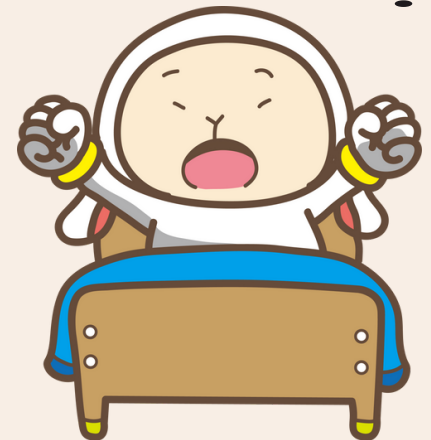
- HABLAR Y COMPARTIR LO QUE SIENTES
- MANUALIDADES CREATIVAS
- BAILAR, CANTAR, CREAR MUSICA

# "BOTIQUÍN" DE REGULACIÓN EMOCIONAL



## MENSAJE PARA FAMILIAS Y EDUCADORES:

- NO APRENDEMOS A REGULARNOS SOLOS
- ESCUCHA TU CUERPO, ESCUCHA TU CORAZÓN
- LOS NIÑOS DEBEN PODER DECIR QUE NO
- NUESTRO AMOS ES INCONDICIONAL



Recuerda que para aprender a regular las emociones al principio es mejor hacerlo acompañado

\*Fuente: El monstruo de Colores Doctor de Emociones