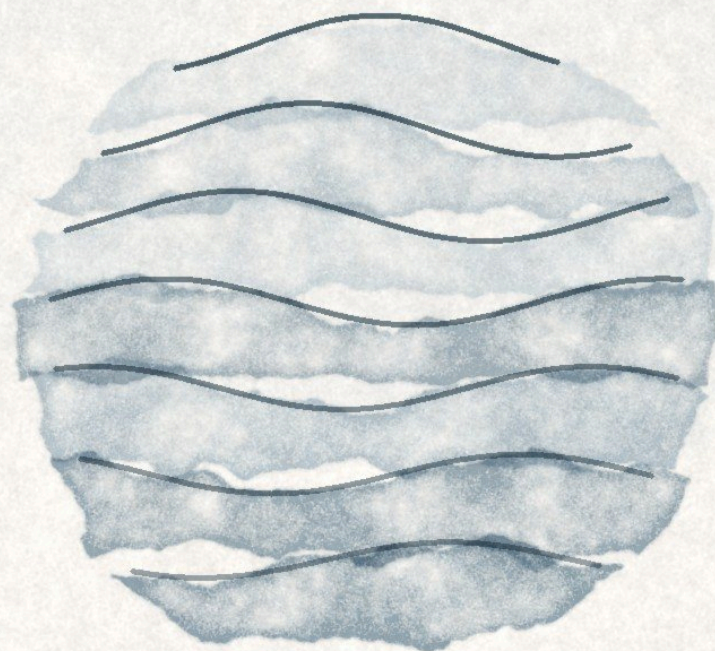


COLECCIÓN CUIDARME



CUADERNO DE CALMA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Vuelvo a la calma



30 días para escuchar tu cuerpo, acompañar tus emociones y recuperar equilibrio

30
DÍAS



Este cuaderno pertenece a



MI NOMBRE

FECHA DE INICIO

POR QUÉ EMPIEZO ESTE CUADERNO

Estas páginas son una invitación a reconocer tus señales y volver a ti con paciencia.

La calma también se practica



Regulararte no significa eliminar emociones, sino ampliar tus opciones para acompañarlas.



1

Reconocer

Observar señales corporales, pensamientos, emociones y niveles de intensidad.

2

Acompañar

Usar recursos suaves para reducir el desborde sin obligarte a sentirte bien.

3

Elegir

Crear espacio para responder según tus valores, necesidades y seguridad.

No todas las técnicas funcionan igual para todas las personas. Tu experiencia será la guía.