**FOLLETO 4H** **Habilidades pare manejar las emociones**

Practique cada una de las habilidades que se enumeran a continuación al menos una vez en los próximos 7 días. Después de practicar la habilidad, responda a las preguntas a continuación.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Habilidad** | **Fecha en que practicaste la habilidad** | **¿Qué tan útil fue usar la habilidad?** | **¿Qué fue útil o no útil de la habilidad?** | **¿Qué (si es que hay algo) dificultó el uso de la habilidad?** |
| Toma un descanso |  | 0 =para nada  1 = un poco  2= mucho |  |  |
| S-T-O-P |  | 0 =para nada  1 = un poco  2= mucho |  |  |
| Autocuidado |  | 0 =para nada  1 = un poco  2= mucho |  |  |
| Cambiar los pensamientos |  | 0 =para nada  1 = un poco  2= mucho |  |  |
| Respiración consciente |  | 0 =para nada  1 = un poco  2= mucho |  |  |