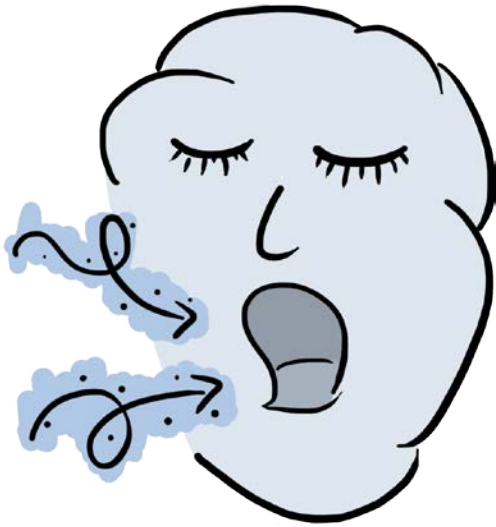
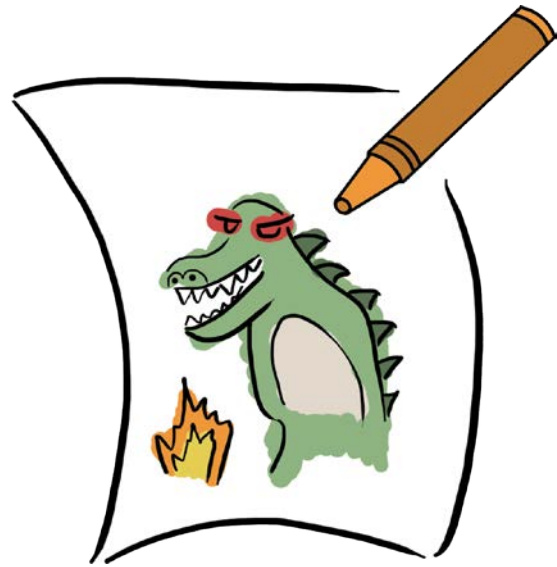


Cartas del Control de La Ira



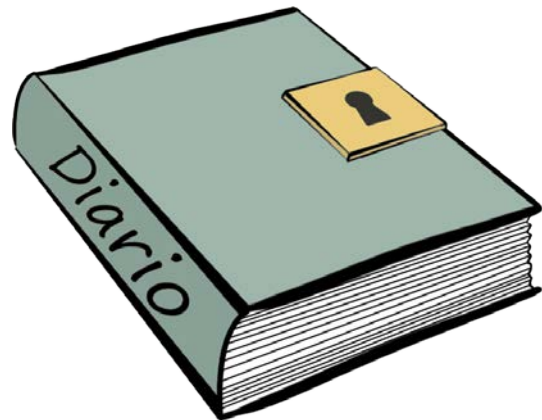
Respirar Profundamente
20 Veces



Dibujar Tu Ira



Hacer 50 Saltos de
Tijera

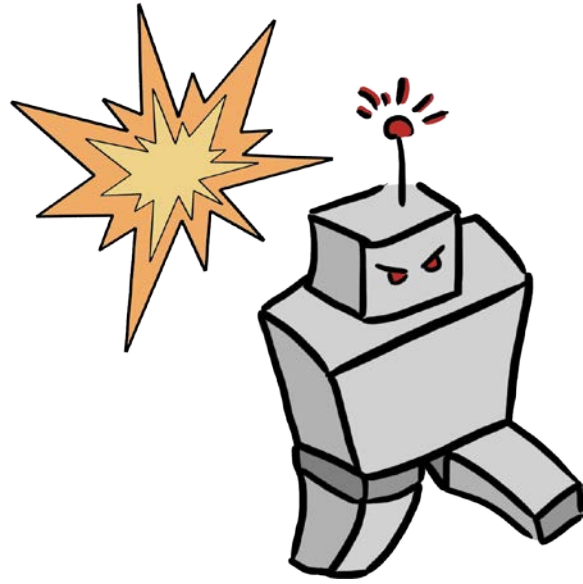


Escribir de Tu Ira

Cartas del Control de La Ira



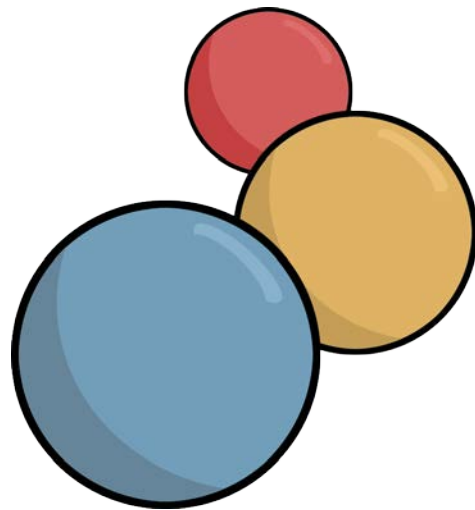
Contar a 100



Alejarse de la
Situación

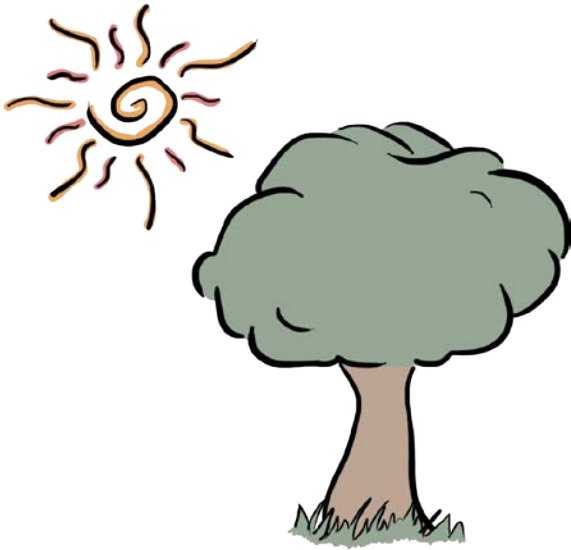


Hablar con Alguien
Sobre el Problema



Apretar una Pelota

Cartas del Control de La Ira



Jugar Afuera



Escuchar Música



Practicar un Hobby



Tu Propia Idea:
