RESPETÉMONOS

en nuestras

DIFERENCIAS



Construimos un espacio seguro, respetuoso
e inclusivo para todas las personas.

TREKAN

TECNICAS PARA TRANQUILIZARSE



Escuchar música



Abrazar un peluche



Mover el cuerpo o estirarse



Comer una colación saludable



Realizar respiraciones profundas



Dibujar o pintar



Resolver un rompecabezas



Leer un libro



Escribir o expresar lo que siento

Todas las emociones son importantes

TREKAN

SÉ AMABLE



Construimos un espacio
seguro, respetuoso e inclusivo
para todas las personas.

TREKAN

Este es un
LUGAR SEGURO



para ser
QUIEN ERES

Construimos un espacio **seguro**, **respetuoso** e **inclusivo** para todas las personas.

TREKAN

TODOS
LOS COLORES SON
HERMOSOS



Construimos un espacio **seguro**,
respetuoso e **inclusivo** para todas las personas.

TREKAN

Todas las personas son BIENVENIDAS AQUI



Construimos un espacio seguro,
respetuoso e inclusivo para todas las personas.

TREKAN