

# Las 12 Herramientas

Herramientas para aprender • Herramientas para la vida



## Herramienta de la respiración

Me calmo y me examino.

## Herramienta de un lugar tranquilo o seguro

Recuerdo mi lugar tranquilo o seguro.

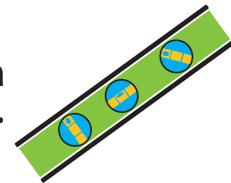


## Herramienta de escuchar

Escucho con mis oídos, mis ojos y mi corazón.

## Herramienta de la empatía

Cuido de mí mismo y cuido de otros.



## Herramienta del espacio personal

Tengo derecho a mi espacio. Tienes derecho al tuyo.

## Herramienta de usar nuestras palabras

Uso las palabras "apropiadas" de la manera "apropiada", en el momento "apropiado" y por las razones "apropiadas".



## Herramienta del cesto de basura

Suelto las cosas pequeñas.

## Herramienta de tomar tiempo

Tomo tiempo para la introspección y para retirarme.



## Herramienta de por favor y gracias

Trato a los demás con amabilidad y aprecio.

## Herramienta de la disculpa y el perdón

Reconozco mis errores y me esfuerzo por perdonar los tuyos.



## Herramienta de la paciencia

Soy lo suficientemente fuerte para esperar.

## Herramienta del coraje

Tengo el coraje para hacer lo "correcto".



**TOOLBOX PROJECT**<sup>™</sup>  
TOOLS FOR LEARNING ▼ TOOLS FOR LIFE