

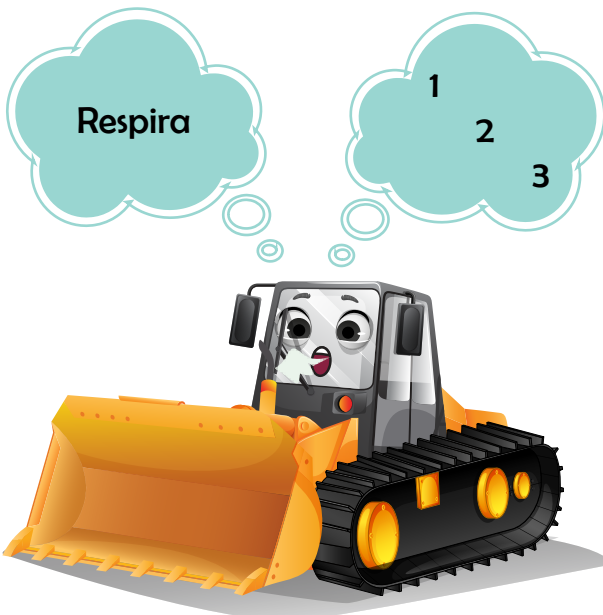
# Pasos Para Tranquilizarse



Paso 1. Reconozca lo que está sintiendo. (Nombra tu emoción)



Paso 2. DETENGA su cuerpo. (Manos en uno mismo)



Paso 3. Enfríe su motor con tres respiraciones profundas.



Paso 4. Piensa en una solución una vez te sientas tranquilo/a y fresco/a.