

Las emociones son respuestas del cuerpo a situaciones que suceden en nuestro interior o exterior. Para cuidarlas puedes seguir los siguientes pasos:

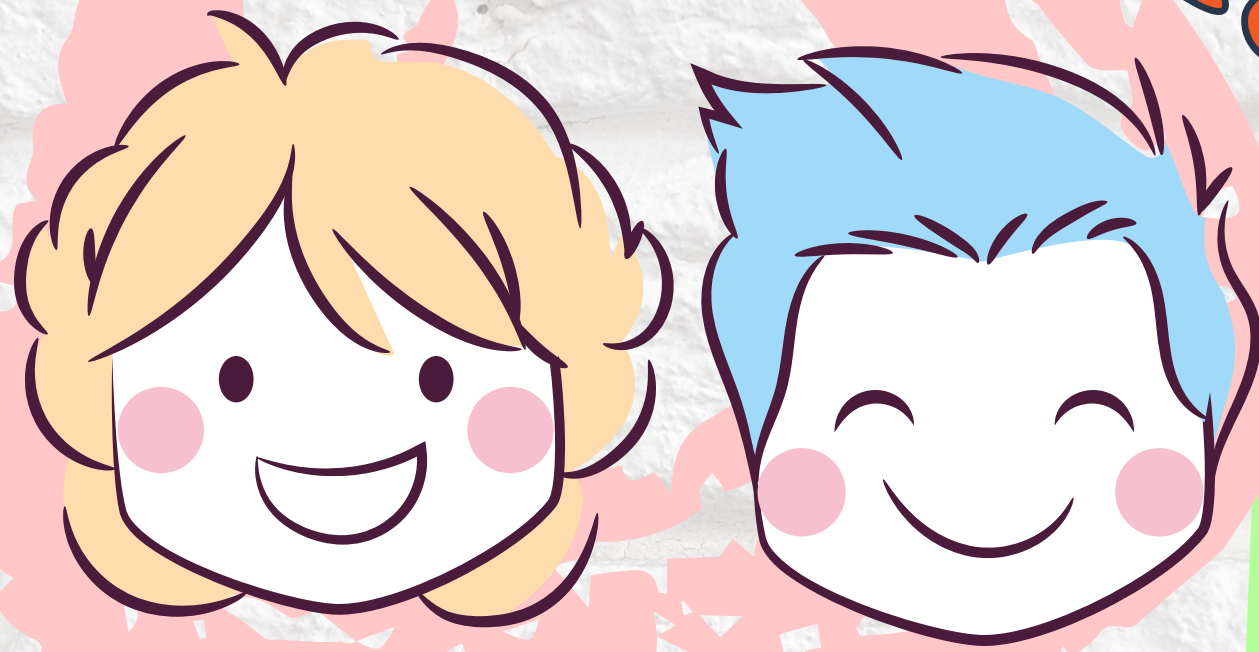


! Para !

Antes de reaccionar, recuerda que a todos se nos pueden presentar situaciones que nos generan malestar, todas ellas tienen un aprendizaje positivo que podemos potenciar.

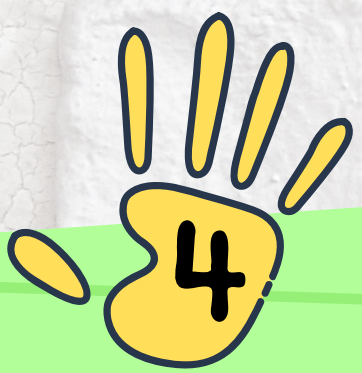


¿Cómo cuido mis emociones?



¿Por qué me siento así?

Es importante que cuides tus pensamientos, enfócate en los positivos, pues ellos pueden ayudarte a conocerte y disminuir el malestar



Puedes tomarte el tiempo para pensar soluciones que ayuden a cuidarte a ti y a los demás.



Atiende tu emoción

Es importante realizar estrategias como respirar lentamente, cantar, caminar, hablar con alguien sobre tus emociones, escribir o dibujar

