

**Retomemos el control  
de nuestras emociones  
en tres sencillos pasos**



# 1. Reconocer

Hablemos de nuestras emociones  
y cómo se relacionan con las  
situaciones que vivimos.



## 2. Validar

**Expresemos comprensión ante las emociones de otras personas.**



### 3. Buscar la calma

- Respiremos profundamente, contando hasta 10.
- Practiquemos una actividad relajante.
- Visualicemos una experiencia relajante.

