

# ¿A punto de estallar?

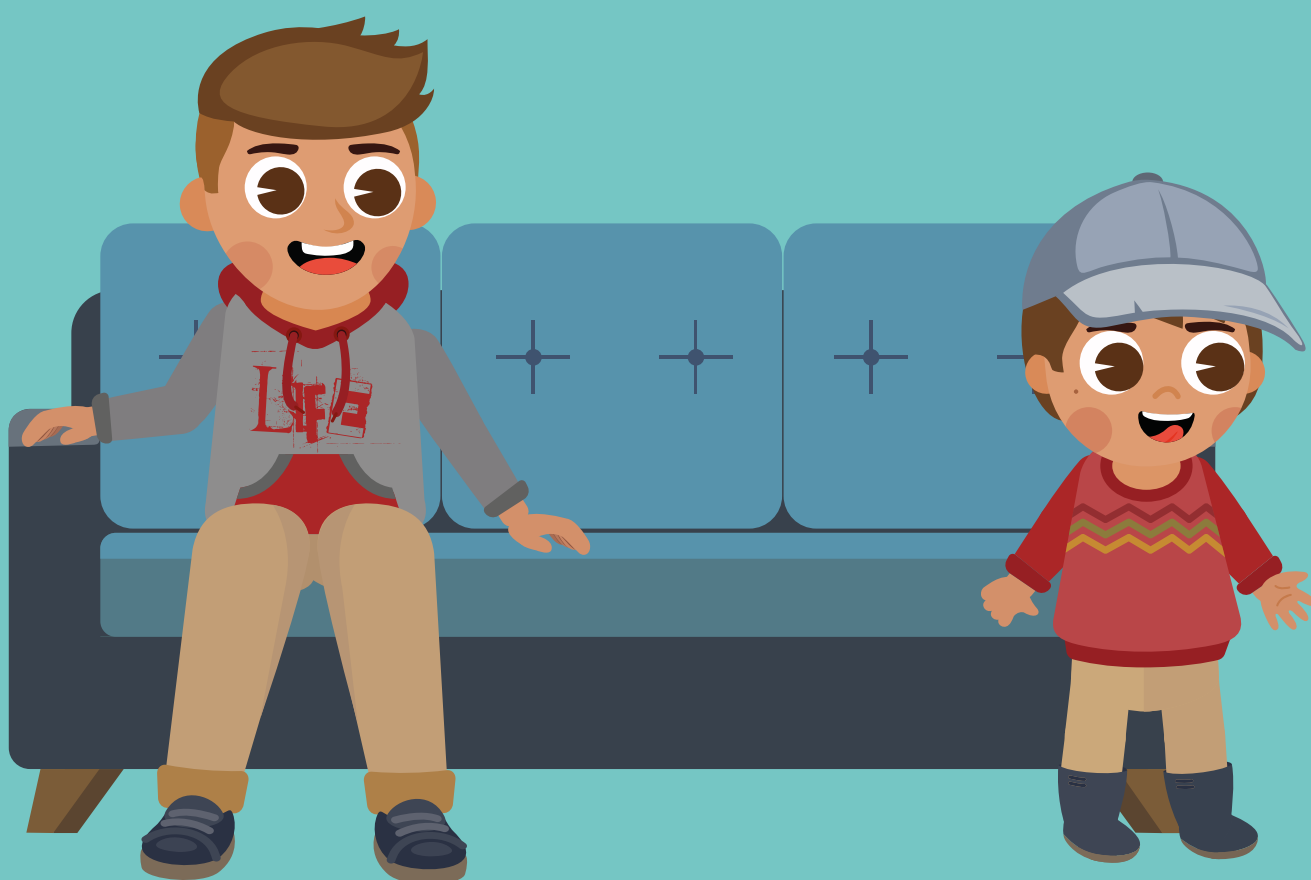


**FAMILIAS BUENA ONDA**



Parar 10 segundos y respirar, imaginando que nuestro estómago es un globo que se infla y desinfla, nos ayudará a recobrar la calma.

**Creemos un rincón de calma en el hogar**



Podemos ir allí cuando estemos cansados, molestos o confundidos.

# Enfoquémonos en soluciones

- Hagamos juntos un plan para resolver los problemas y pongámoslo en práctica.
- Dividamos las tareas complejas en partes más pequeñas y fáciles de lograr.
- Usemos nuestros errores como oportunidades para aprender.



Aprendamos del error. Identifiquemos  
aquello que podemos aprender para  
hacerlo mejor en otra oportunidad.

¡Todos  
actuamos  
mejor cuando  
nos sentimos  
bien!

