

Emociones intensas bajo control en 1,2,3...



FAMILIAS BUENA ONDA

1. Llevemos la atención a nuestra respiración, no es necesario cambiarla, solo concentrémonos en inhalar y exhalar.



2. Evitemos reaccionar de inmediato.

Pensar en algo que nos genere tranquilidad o repetir mentalmente las palabras “detente” o “calma” ayuda a lograrlo.





**3. Pensemos
cuál sería la mejor
manera de
comprender lo
que sentimos
y de solucionar
la situación para
todas las partes
involucradas.**