

# El semáforo de las emociones



Si sientes enfado, furia o tristeza



Reflexiona, piensa en una solución



Usa cualquier técnica de relajación



# Técnicas de relajación

Escucha la música que más te guste y te motive



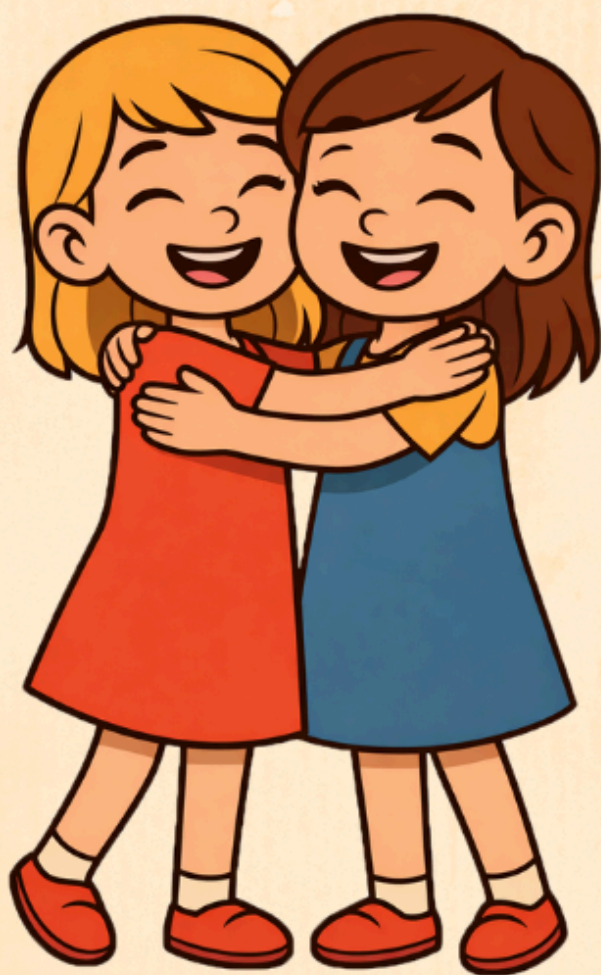
Respira



Espera 7 segundos



Haz ejercicios o estiramientos



Busca un abrazo de más de 8 segundos

Haz mindfulness

