

EL SEMÁFORO EMOCIONAL



ANTE UNA SITUACIÓN QUE ME GENERA EMOCIONES INTENSAS, PUEDES SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:



**DETENTE,
MANTÉN LA
CALMA**



**REFLEXIONA,
IDENTIFICA Y
ACEPTA LA
EMOCIÓN QUE
ESTÁS SINTIENDO**



**EXPRESA TU
EMOCIÓN SIN
LASTIMARTE NI
LASTIMAR A
OTROS**

