

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



FAMILIAS BUENA ONDA

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.

