

# La tortuga y sus emociones

| 1. RECONOCE<br>TUS<br>SENTIMIENTOS | 2. DETÉN TU<br>CUERPO Y PIENSA:<br>¡PARA! | 3. RESPIRA<br>PROFUNDAMENTE<br>3 VECES | 4. SAL CUANDO<br>ESTÉS TRANQUILO<br>Y BUSCA<br>UNA SOLUCIÓN |
|------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                    |                                           |                                        |                                                             |



1. ¿CÓMO SE SENTIA LA TORTUGA CUANDO TENIA QUE ORDENAR SU CUARTO?



Culpa



Tristeza



Cólera - Ira - Rabia

2. ¿CÚAL FUE LA SOLUCIÓN PARA SU ENOJO?



3. ¿CÓMO SE SENTIÓ LA TORTUGA DESPUES DE SALIR DE SU CAPARAZÓN?

