

TEMA	SER	SABER	HACER
4. RESPIRA	Selecciona el o los cuadros que tienen la respuesta correcta		
	Los ejercicios de respiración ayudan a que las cosas siempre salgan rápido y como quiero. De acuerdo En desacuerdo	Es importante tranquilizarnos cuando estamos nerviosos o nerviosas para... a) Ser buenos o buenas y que no nos riñan. b) No perder el control y lastimar o lastimarnos. c) Distraernos y que nadie se dé cuenta de lo que sentimos.	¿Alguna vez haz hecho ejercicios para calmar tu mente y tus emociones? SI NO