

# La tortuga y sus emociones

1. RECONOCE TUS SENTIMIENTOS	2. DETÉN TU CUERPO Y PIENSA: ¡PARA!	3. RESPIRA PROFUNDAMENTE 3 VECES	4. SAL CUANDO ESTÉS TRANQUILO Y BUSCA 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?

