

Pensamiento de Tortuga

Cuando estamos tristes o enojados podemos utilizar el pensamiento de tortuga para regular nuestras emociones, calmarnos y ¡encontrar soluciones!

Paso 1



identifica tu emoción, ¿estás triste o enojado?

Paso 2



deja de pensar y no actúes de ninguna manera

Paso 3



imagina que te escondes en tu caparazón, cierra los ojos y respira profundamente hasta que estés mas tranquilo

Paso 3



¡Listo, ahora sal del caparazón y encuentra una solución tranquila y amable!