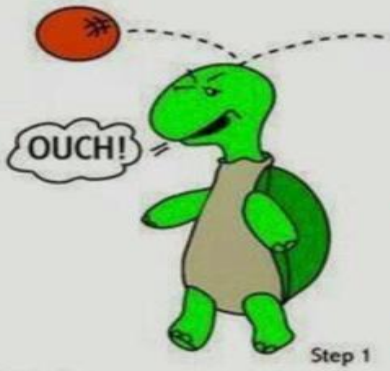
Técnica de control emocional

La Técnica de la Tortuga

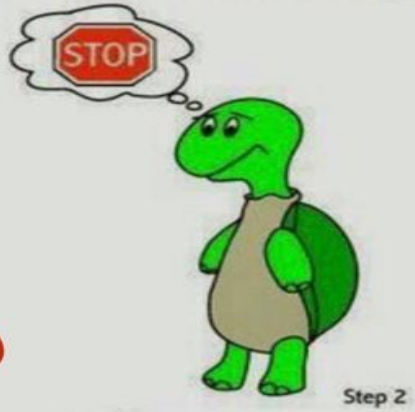
1

Paso 1.
Reconocer que te sientes enojado



2

Paso 2.
Pensar "Alto".



En solo 4 pasos

3

Paso 3. Retirarte a tu coraza. Respirar profundamente 3 veces. Pensar en cosas para tranquilizarte y hacer frente a la situación.

4

Paso 4. Salir de tu coraza cuando estás tranquilo y pensar en una solución.

Tú puedes tranquilizarte

Ángela Serna aguiar
Orientadora escolar

Para Niños y adolescentes

Primero

Reconocer

🧐

Segundo

PARAR

Tercero

CALMA

Respirar

Cuarto

Pensar de manera positiva

🧠

ACTUAR POSITIVAMENTE

👍🙌🤝

Técnica de control emocional

Para jóvenes y adultos

LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

1

Rojo: Detente, no hay que perder el control

2

Amarillo: Reflexiona, busca una solución

3

Verde: Pon en práctica la solución sin herir a otros

etapainfantil.com

Aprende a calmarte

En 3 pasos

Ángela Serna aguiar
Orientadora escolar

Agradezco su atención y práctica

👋👋👋👋