

# B

# SIENTE, PIENSA y comparte tus EMOCIONES

Estas acciones te ayudarán a hacerlo:



Proporciona **ESPACIOS** para expresar cualquier emoción.

**NORMALIZA PEDIR AYUDA** en momentos difíciles. Contar con el apoyo de alguien más puede aliviar tu carga emocional y mental.



**HAZ EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN** y pregúntate cómo te has sentido durante diferentes eventos del día.

**ANOTA LAS EMOCIONES** que vas sintiendo durante el día.



Tú eres la llave...

Vive en  
Balance 