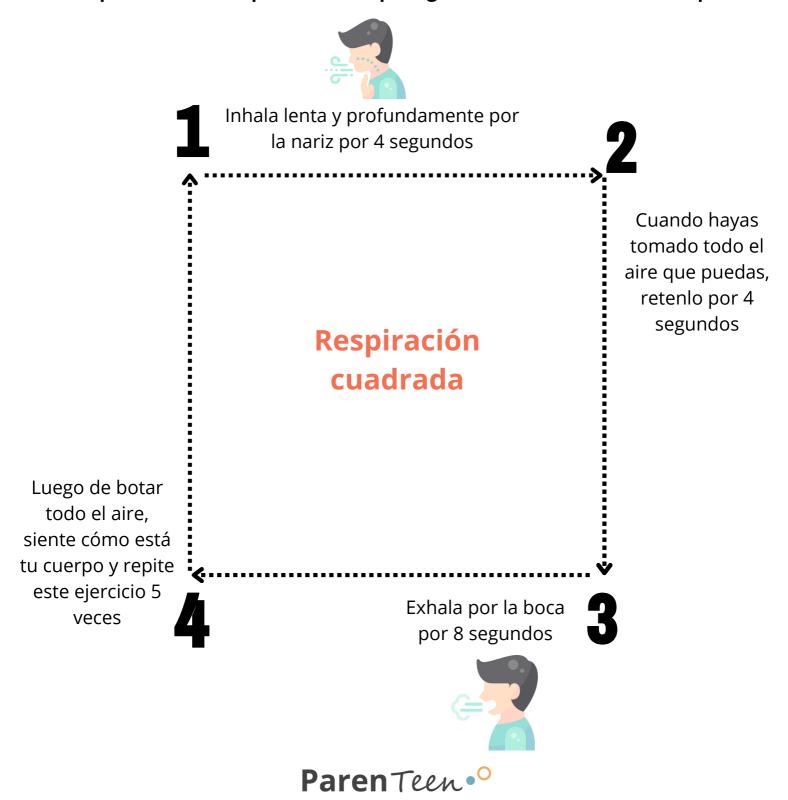
Respirando para controlar mis emociones

Para hacer esta respiración: siéntate en una posición cómoda y pon los dos pies en el piso.

Puedes pasar tus dedos por las líneas para guiarte mientras haces la respiración



Respirando para controlar mis emociones

Apunta cuándo utilizaste la respiración cuadrada y si te ayudó o no

