

## Habilidades de Afrontamiento & Relajación

	<p>Exprime el jugo del limón y después suéltalo.</p>
	<p>Eres un gato perezoso estirando los brazos al sol.</p>
	<p>Eres una tortuga. Sientes el peligro y metes de tu cabeza en tu concha.</p>
	<p>Tienes un gigante dulce que quiebra muelas en tu boca y estás tratando de morderlo.</p>
	<p>Una mosca se para en tu nariz. Trata de quitarla sin usar las manos.</p>
	<p>Un elefante está a punto de pisar tu estómago. Hazlo duro.</p>
	<p>Estás descalzo en la playa, aplastando tus dedos de los pies en la arena.</p>
	<p>Respira lentamente por tu nariz para oler una flor hermosa. Sopla y apaga lentamente las velas de un pastel con la boca.</p>

***para niños pequeños***