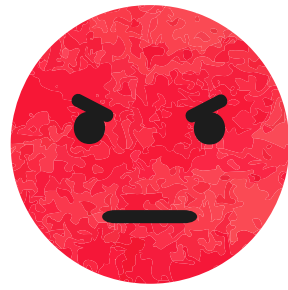


Te sientes...



TRISTE



ENOJADO



SOLO



PREOCUPADO

Practica la pausa



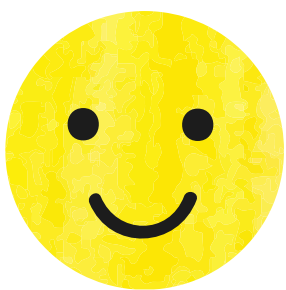
DETENTE.
RESPIRA PROFUNDO.



NOMBRA TU
SENTIMIENTO.



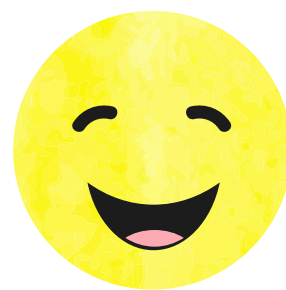
ELIGE UN
SENTIMIENTO DISTINTO.



FELIZ



TRANQUILO



EMOCIONADO



VALIENTE

Practica la Pausa se basan en los modelos de habilidades COPE, CALM and CARE desarrollados por Kira Mauseth, PhD, Psicóloga Clínica en Snohomish Psychology Associates, Instructora de Psicología, Universidad de Seattle. Han sido adaptados para uso público por Greater Columbia Accountable Community of Health.

