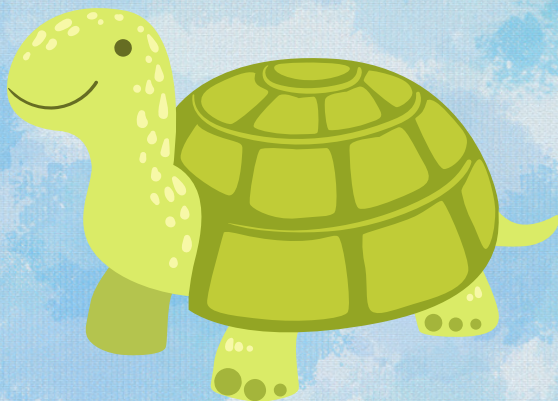
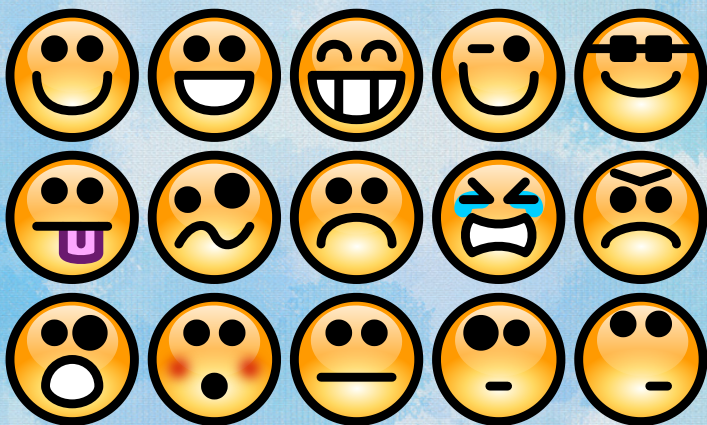


LA TÉCNICA DE LA TORTUGA



PASO 1

RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES



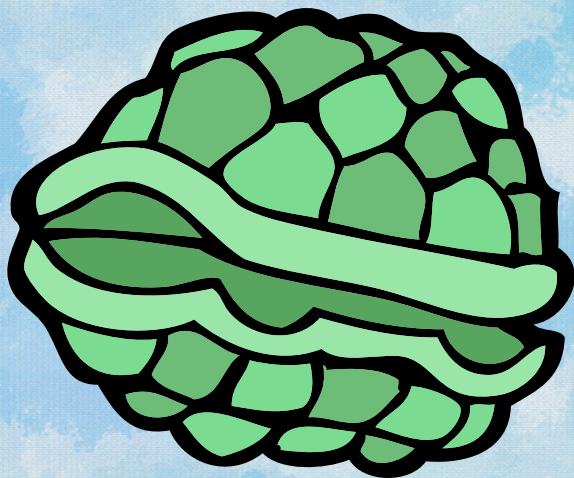
PASO 2

PARAR Y PENSAR



PASO 3

METERSE EN EL
CAPARAZÓN,
RESPIRAR Y
TRANQUILIZARSE



PASO 4

SALIR DEL
CAPARAZÓN Y PENSAR
UNA SOLUCIÓN

