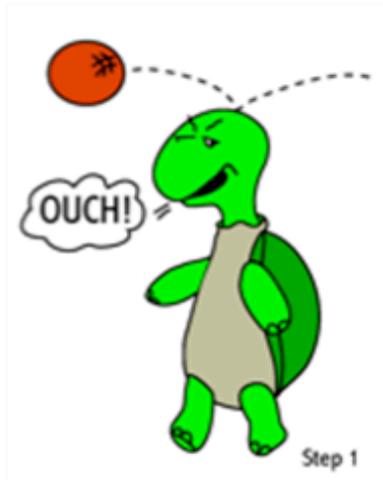


### Folleto 5.5 La Técnica de la Tortuga

**Reconoce que te sientes enojado.**



**Piensa: Detente (STOP)**



**Métete en el caparazón.**

**Respira hondo contando hasta 3.**

**Y trata de tener pensamientos tranquilos y positivos.**



**Sal del caparazón cuando estés tranquilo para pensar en una solución.**

