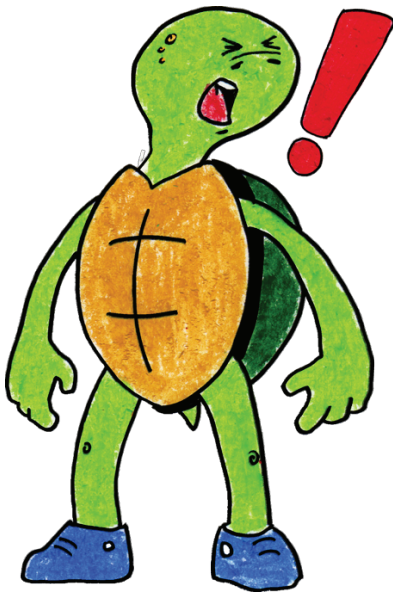
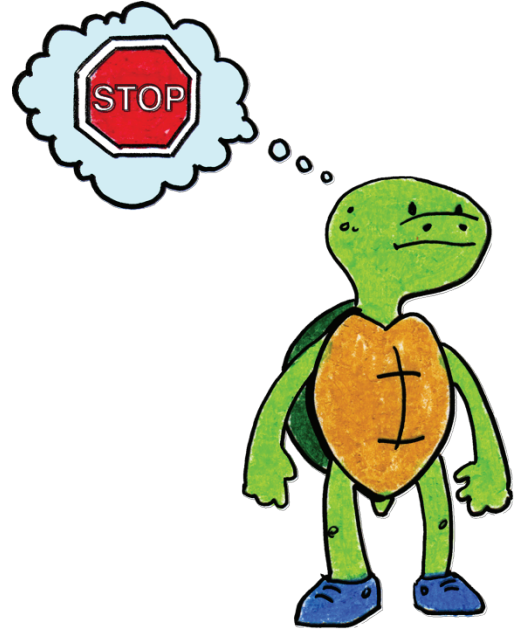




Técnica de la tortuga



Step 1. Reconoce tus sentimientos.



Step 2. Detén tu cuerpo.



Step 3. Métete dentro de tu caparazón y respira profundamente 3 veces.



Step 4. Sal cuando estes tranquilo y busca una solución.