

SOS Emocional

Mensaje para las crisis

Instrucciones:

Escribe un mensaje que puedas usar en medio de una crisis emocional. Debe incluir:

- 1) Qué estas sintiendo.
- 2) Qué necesitas ahora.
- 3) Una orientacion breve.

Mantén la frase corta, realista y amable contigo.

Ejemplo:

“Estoy abrumado, pero puedo bajar un poco la intensidad. Respiro lento, me estabilizo y elijo solo un paso pequeño.”

1. QUÉ ESTOY SINTIENDO:

2. QUÉ NECESITO AHORA:

3. ORIENTACIÓN BREVE:

FRASE FINAL (UNIFICA TODO):