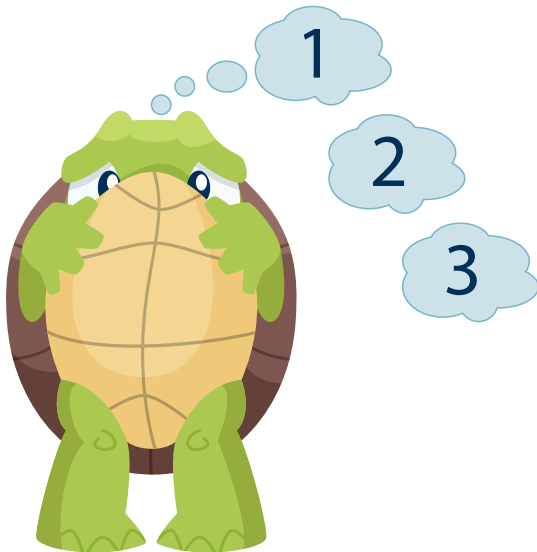




Paso 1. Reconoce tus sentimientos.



Paso 2. Detén tu cuerpo.



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



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