

La respiración de la vela de Kevin

Kevin aprende a manejar su ansiedad

1. Siéntate como Kevin y su mamá.
2. Huele la flor: toma aire lento y suave por la nariz.
3. Apaga la vela: suelta el aire despacio y suave por la boca.
4. Hazlo 3 veces.
5. Pregúntate: "¿Cómo se siente mi cuerpo ahora?"



psychlife.org/free/kevin-anxiety/

Juan C. Martell, LMHC · Psych Life

Contenido educativo; no sustituye la atención de su pediatra ni de un profesional de salud mental. Si está en crisis, llame al 988 y luego presione 2, o envíe AYUDA por texto al 988.

Chat en español: 988lifeline.org/chat. Si hay un peligro inmediato, llame al 911.