



### ⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

#### Antes de hablar

#### (EMOCIONES)

• Es fundamental que el alumnado entienda que es muy importante cuidar nuestras relaciones y que nuestras palabras, en algunas ocasiones, pueden hacer daño.

• Se propone que ese día, cuando vayan a decir algo a alguna persona, piensen antes de hablar:

- *Si es verdad.*
- *Si es necesario decirlo.*
- *Si es el momento adecuado.*
- *Si se puede decir de una manera agradable.*

