

¿Ha tenido problemas por tomar decisiones impulsivas? ¿Se desespera con facilidad? ¿Tiene estrés? ¿No logra concentrarse en una actividad?

# ¡ES MOMENTO DE PARAR!

**PARE, ATIENDA, RECUERDE, APLIQUE, REGRESE**

Esta estrategia es útil para hacer pausas durante el día, lo que le permitirá estar más consciente de lo que piensa, siente y hace.

## 5. REGRESE

A la actividad que estaba realizando con una mente más serena y clara.

## 4. APLIQUE

Atienda las sensaciones del respirar y no actúe hasta que esté con más tranquilidad.

## 3. RECUERDE

*Recuerde sus metas y aquello que valora o que es importante para usted.*

## 1. PARE

Haga una pausa en sus actividades.

## 2. ATIENDA

A su estado mental y emocional. Note si lo está controlando alguna emoción.

