



# Practica la PAUSA

Entre 13 y 18 años



## AHORA MISMO, TODOS TIENEN DIFICULTADES PARA LIDIAR CON LA CARGA EMOCIONAL DE LA COVID-19.

¿Triste? ¿Solo? ¿Enojado? ¿Preocupado?  
¿Desconcentrado?

Todas estas son respuestas normales frente a un desastre natural.  
El COVID-19 es un desastre natural.



Aprende a reconocer sentimientos, identificar las causas y a elegir un sentimiento distinto.



**DETENTE.  
RESPIRA  
PROFUNDO.**



**RECONOCE  
CÓMO TE  
SIENTES.**



**ELIGE UN  
SENTIMIENTO  
DISTINTO.**

Practica la Pausa se basan en los modelos de habilidades COPE, CALM and CARE desarrollados por Kira Mauseth, PhD, Psicóloga Clínica en Snohomish Psychology Associates, Instructora de Psicología, Universidad de Seattle. Han sido adaptados para uso público por Greater Columbia Accountable Community of Health.



**DESCARGA HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS EN  
PRACTICALAPAUSA.ORG**