



Pausa Consciente

1. DETENERTE

Identifica las sensaciones físicas o emocionales y detente antes de tomar una decisión.

2. RESPIRA

Respira hasta calmar tu mente y cuerpo, si es que prefieres ir a un lugar seguro, puedes hacerlo.

3. REFLEXIONA

- ¿Qué es lo que realmente quiero hacer en esta situación?
- ¿Cuáles son las posibles consecuencias de actuar de inmediato?
- ¿Hay otra opción que podría ser más beneficiosa?

4. TOMA UNA DECISIÓN CONSCIENTE

Decide cómo quieres proceder. Puedes optar por actuar, esperar un momento más, o buscar consejo de otra persona.

5. ACCIÓN REFLEXIVA

- ¿Fueron las decisiones más adecuadas?
- ¿Requerías de mayores herramientas?
- ¿Qué fue lo que pudo haber mejorado en tu decisión?

