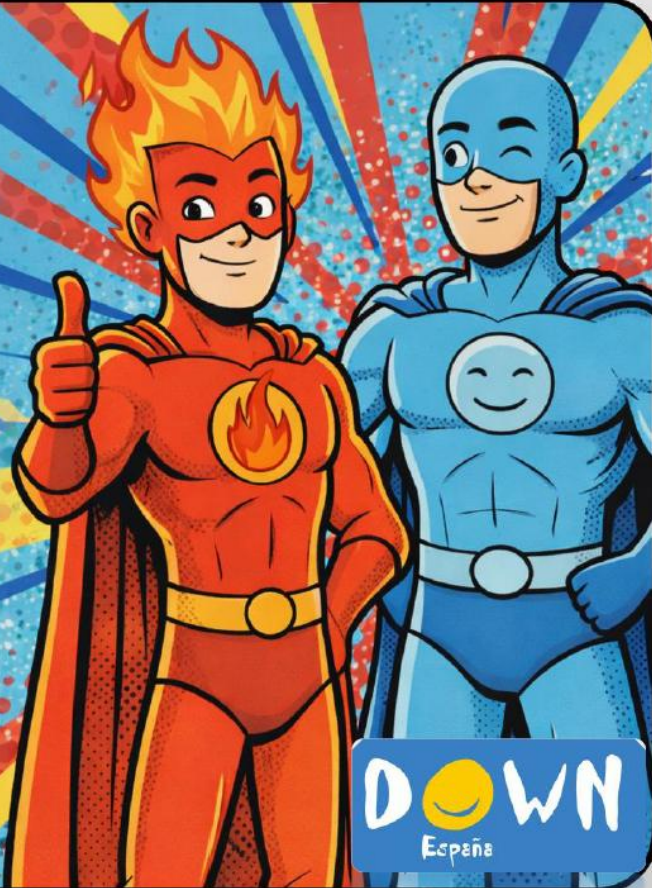


TARJETA COMODÍN

¿Necesitas ayuda
para identificar y
entender **las Alarmas**
de tu cuerpo?



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL

DOWN
España

LAS ALARMAS DE MI CUERPO

Frente
arrugada y
mandíbula
apretada

Dolor
de cabeza
La mente se
acelera / no
puedo
concentrarme

La cara se
pone roja o
se siente
caliente

Ceño
fruncido

Hombros
tensos

Hablar en
tono más
alto

Respiración
acelerada

Palmas
sudorosas

El corazón
palpitante

Puños
cerrados

Los
músculos se
sienten
tensos

Piernas
de gelatina

Piernas
de gelatina

Oleada de
adrenalina

DOWN
España

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL