

# El Cuerpo Habla

**Tu cuerpo te habla. Se comunica contigo para hacerte saber lo que necesitas. Lo que te gusta y lo que NO te gusta.**

**Cuando tienes hambre, sueño o ganas de ir al baño - tu cuerpo te habla.**

**Las emociones también pueden evocar una reacción física en el cuerpo. Como cuando algo te preocupa y empiezas a sudar las palmas de las manos. O cuando tienes miedo y se te tensan todos los músculos. O cuando estas enfadado y se te aprieta fuertemente la mandíbula.**

**Nuestro cuerpo también te comunica si te sientes feliz y seguro. Si estas entusiasmado o aliviado.**

**Estas señales físicas tienen una doble función de comunicación y protección. Están asociadas a nuestras emociones y sirven de herramienta para afrontar las situaciones agradables y desagradables, bonitas y dolorosas. Nos ayudan a valorar una situación y a enfrentarnos.**

**Es importante ESCUCHAR a nuestro cuerpo y HACERLE CASO!**