1. Mis emociones



A veces me siento enojado, triste, frustrado o abrumado. Está bien tener emociones intensas.

2. Mi cuerpo



Cuando tengo emociones intensas, mi cuerpo puede sentirse tenso. Puede que quiera llorar, gritar o moverme.

3. Puedo pedir ayuda



Puedo decir: "Por favor, ayúdame", o mostrar mi tarjeta de AYUDA. Un adulto puede apoyarme.

4. Puedo tomar un descanso



Puedo decir: "Necesito un descanso", o mostrar mi tarjeta de DESCANSO. Puedo ir a un espacio tranquilo y seguro.

5. Puedo respirar profundo



Puedo respirar despacio y profundo. Puedo intentar hacer tres respiraciones profundas.

6. Puedo usar estrategias de calma



Apretar una pelota sensorial.



Escuchar música relajante.



Sentarme en un espacio tranquilo.



Pedir un abrazo si lo necesito.

7. Puedo intentarlo de nuevo



Cuando me siento listo, puedo regresar a mi actividad o pedir más ayuda.

8. Estoy aprendiendo



Todas las personas tenemos emociones intensas a veces. Estoy aprendiendo estrategias para que mi cuerpo se sienta más tranqio. ¡Puedo seguir practicando!

LATINA ABA