Latina ABA

TABLERO DE CALMA

Cuando me siento molesto, frustrado o muy emocionado, puedo...



Respirar profundo



Escuchar música



Apretar una pelota



Usar una manta



Tomar un descanso



Estirarme



Tomar agua



Ir a un espacio tranquilo



Contar hasta 5



Mirar algo relajante

Puedo elegir una estrategia para calmarme.