

Reconozco las características que me identifican, mi lengua materna y mi lugar de origen.

## Mi autorretrato



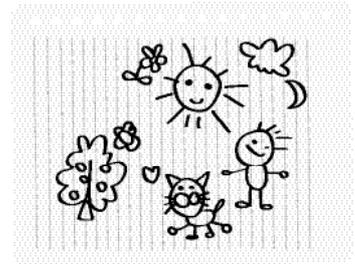
### Ahora, soy capaz de...



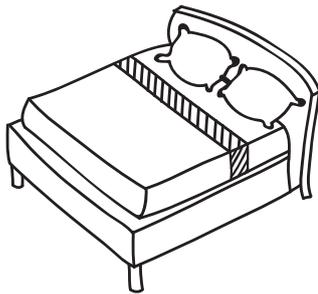
¿Amarrarte los pasadores?



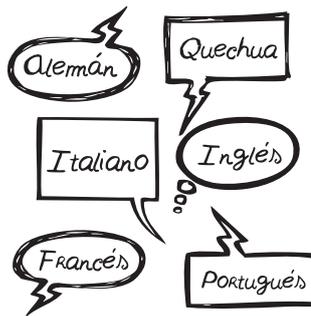
¿Decir una misma palabra en varios idiomas/lenguas?



¿Dibujar?



¿Tender tu cama?



¿Hablar otro idioma/lengua?



¿Escribir tu nombre?



¿Contar hasta 10?



¿Contar de 10 en 10?



¿Colorear?



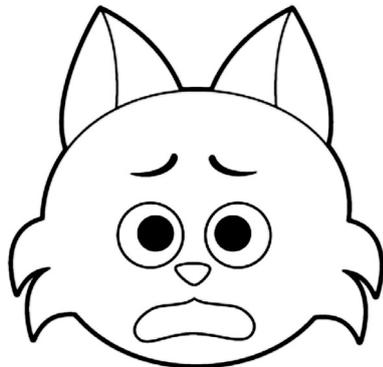
### Reconozco mis emociones



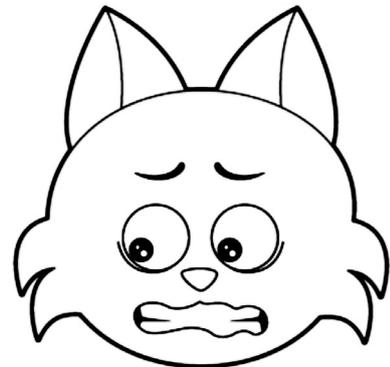
Triste



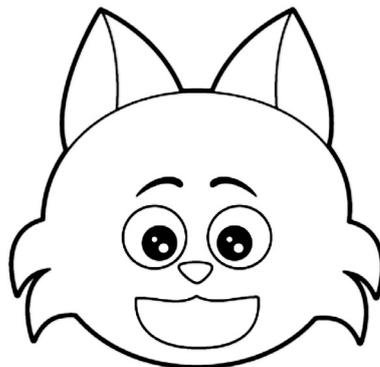
Molest@



Asustad@



Ansios@



Alegre

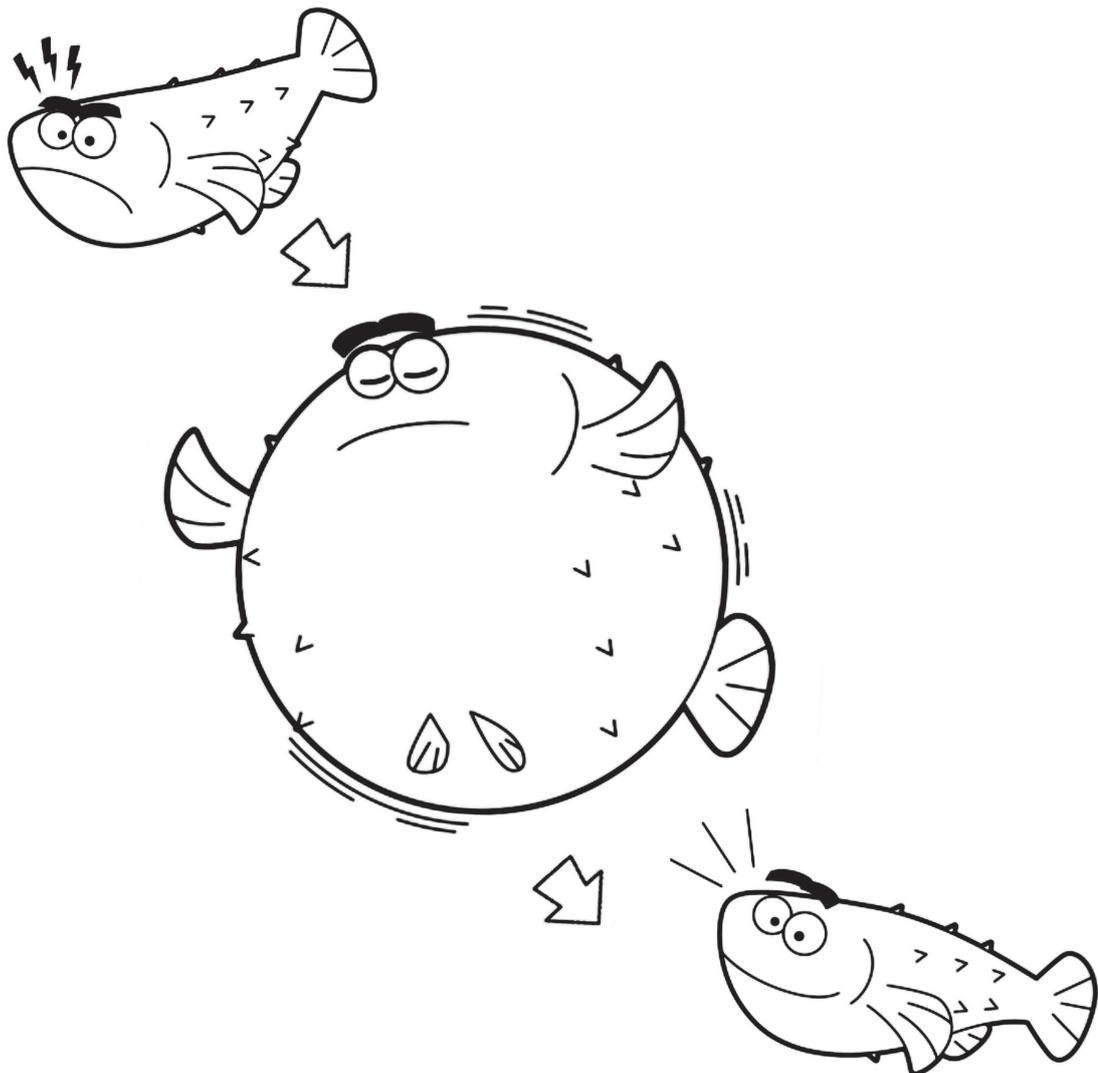


Aprendo a calmarme respirando profundamente cuando siento cólera o miedo.

## La historia de Globito

Globito es un pez globo que vive en el mar, tiene muchos amigos y le gusta jugar mucho con ellos. Globito estaba preocupado; sus amigos ya no querían estar con él porque se enojaba mucho, los trataba mal y, a veces, hasta les pegaba. Pero Globito encontró una solución: ¡aprendió a calmarse! Un día se dio cuenta de que si respiraba profundamente hasta inflarse varias veces, se calmaba y ya no trataba mal a sus amigos y les podía decir calmadamente lo que quería. Ahora, cuando Globito siente cólera o miedo:

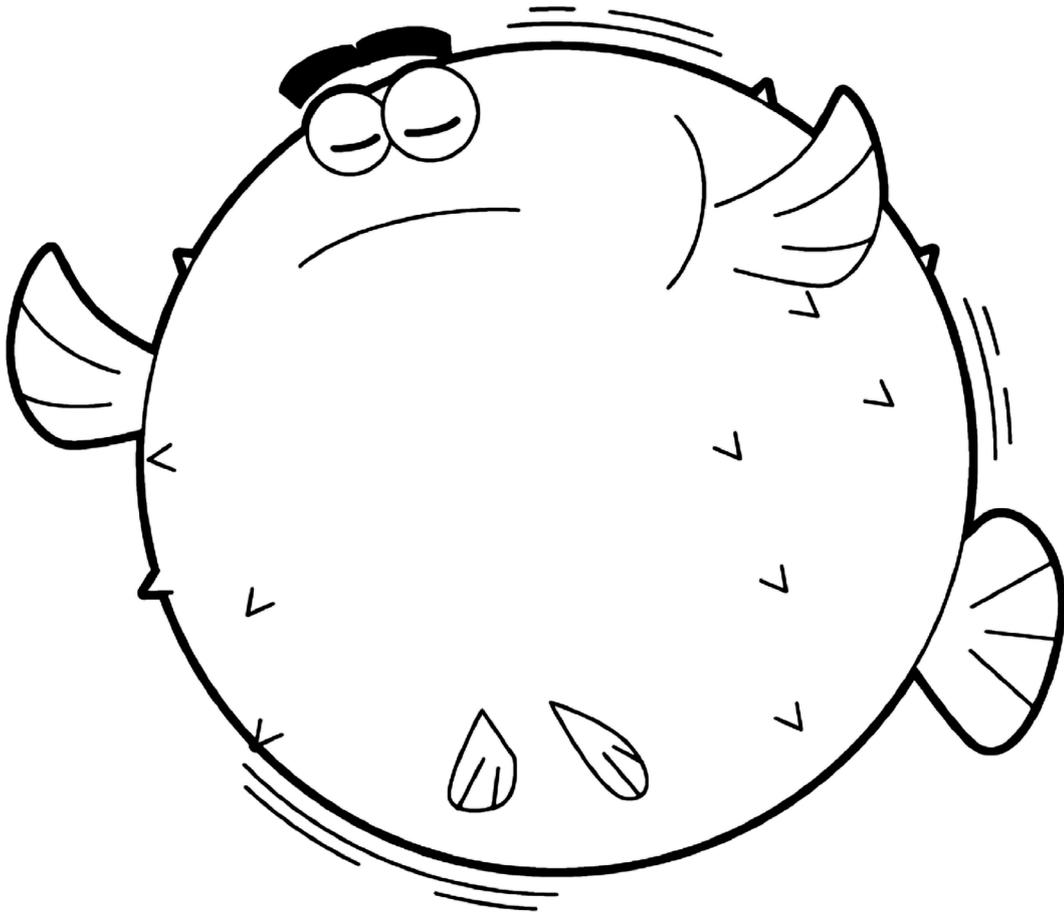
1. Se queda quieto.
2. Respira profundamente despacito hasta inflarse varias veces.





Aprendo a calmarme respirando profundamente cuando siento cólera o miedo.

## ¡Pintemos a Globito!



*Si la cólera o miedo quieres calmar, a Globito debes imitar:*

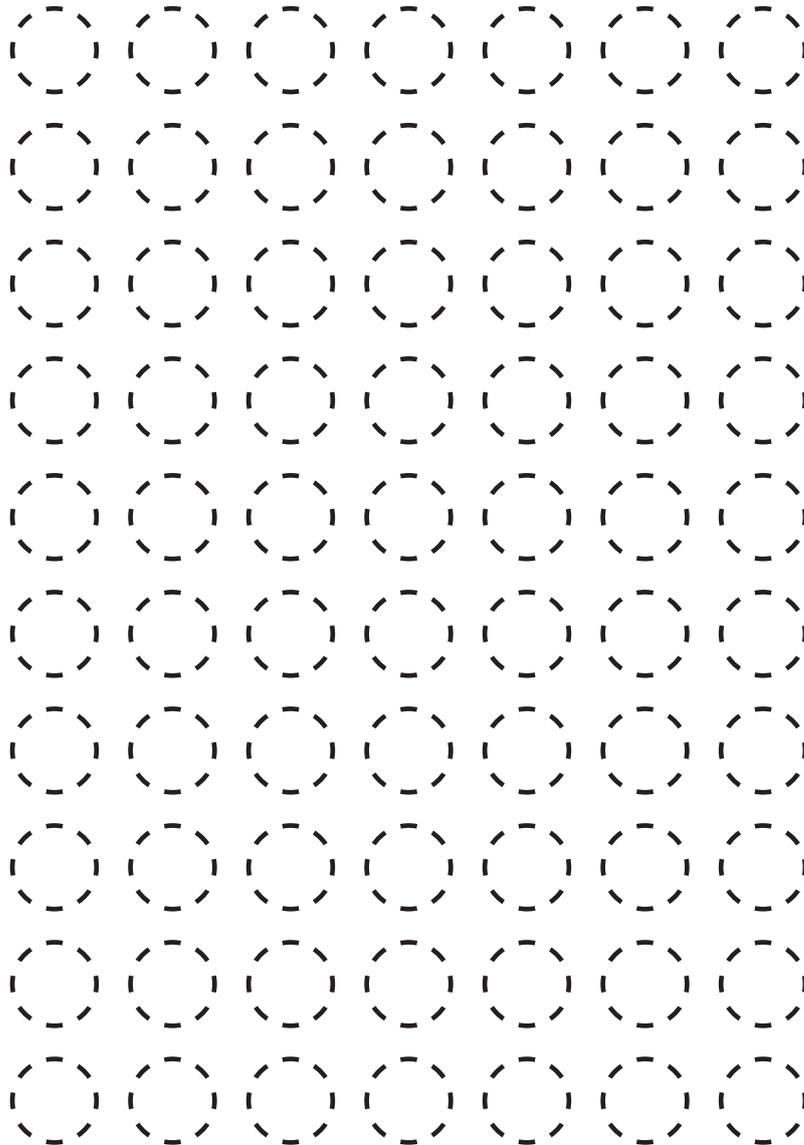
- 1ro. Quédate quieto.
- 2do. Respira profundamente despacito y varias veces, como si quisieras inflarte igual que Globito.



## YO QUIERO, PERO ESPERO

Reconozco situaciones en las que debo posponer la satisfacción inmediata de mis deseos o impulsos emocionales.

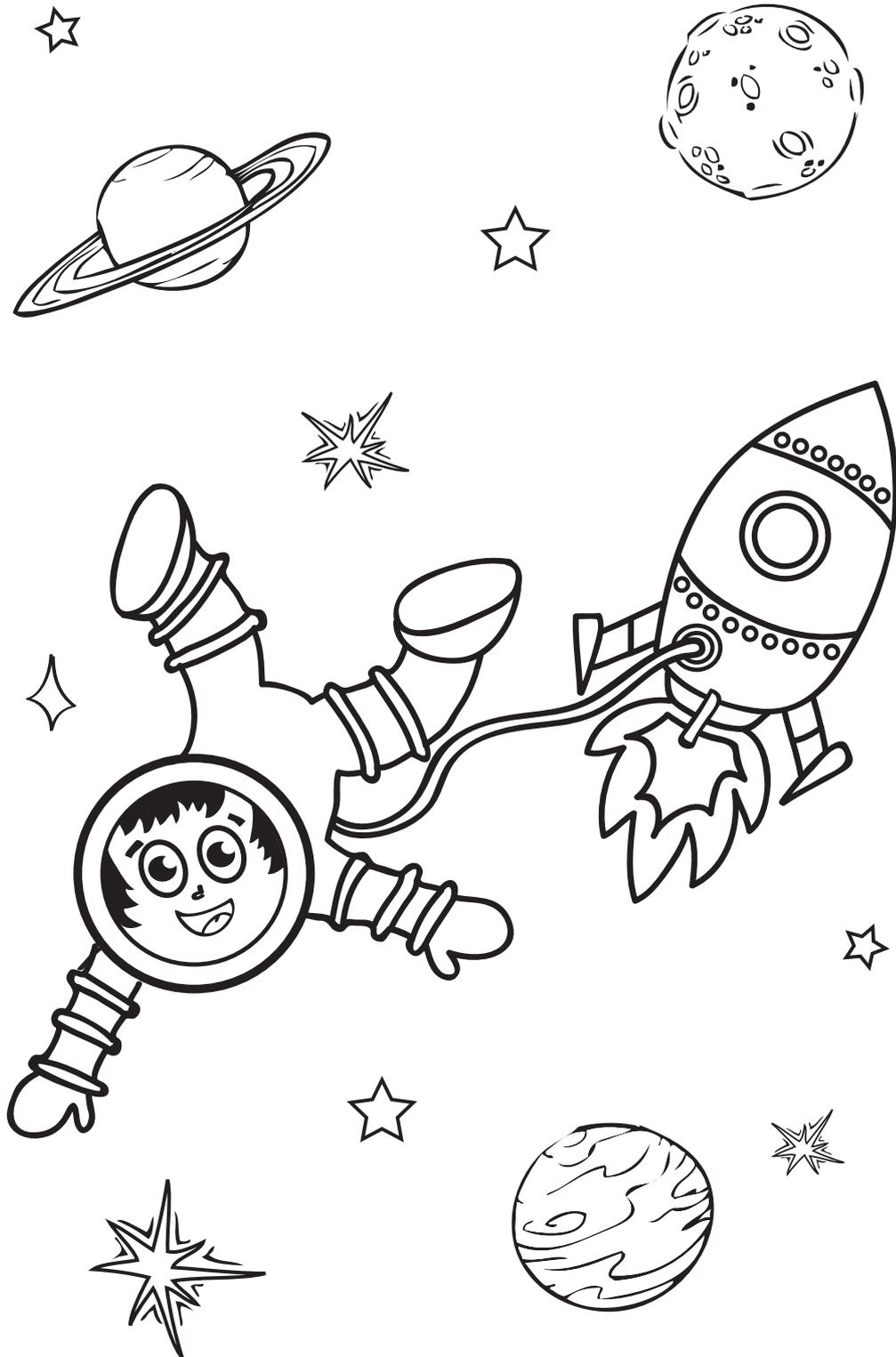
### Parte 1





Reconozco situaciones en las que debo posponer la satisfacción inmediata de mis deseos o impulsos emocionales.

## Parte 2



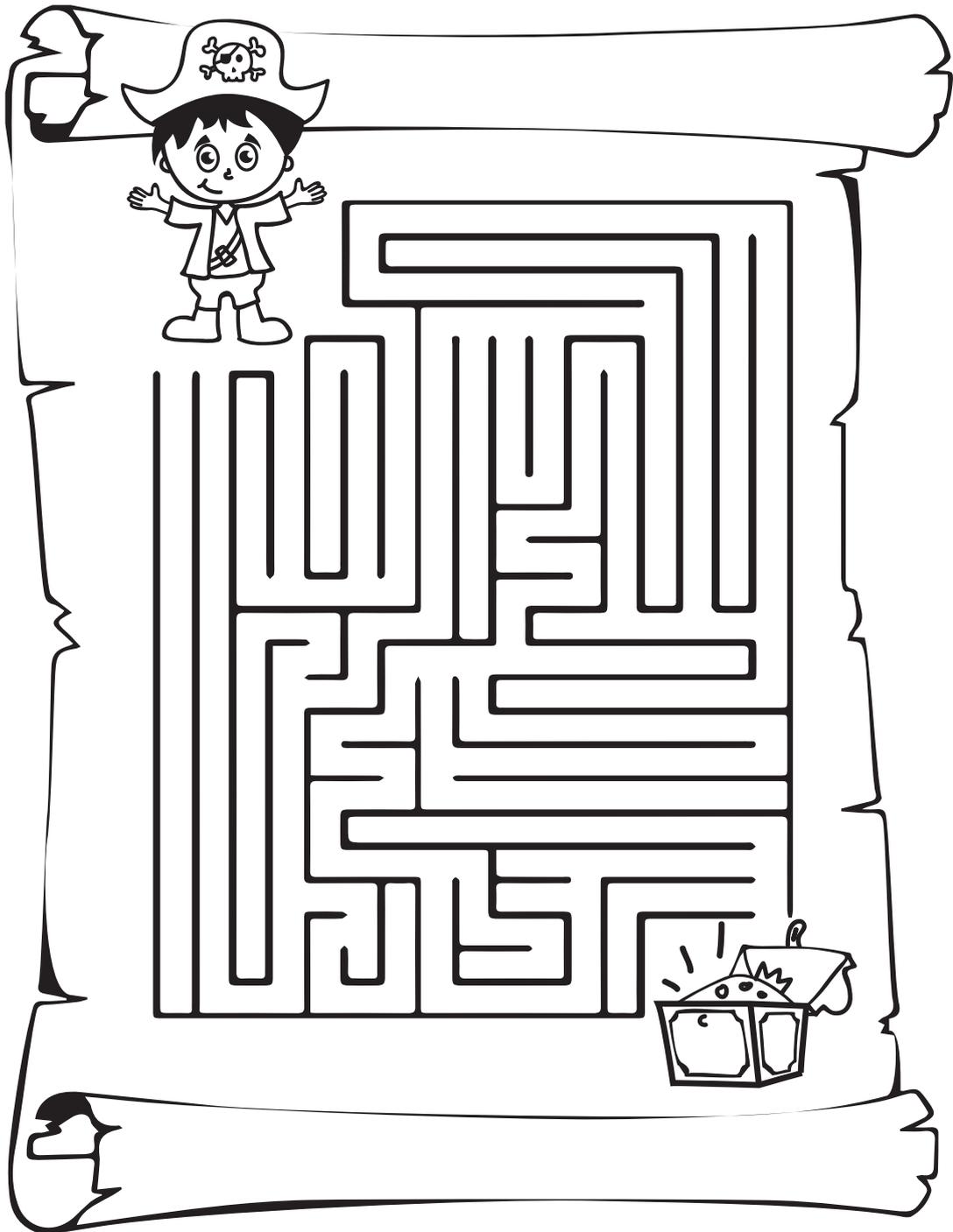


## Moldea a Manuela, paso a paso





## Piratin en búsqueda del tesoro





Aprendo a imaginar mi lugar favorito y las cosas que más me gustan como una estrategia para cuando me siento nervioso o intranquilo.

## La historia de Gina, la que imagina



