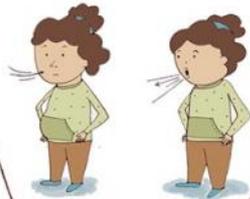


RESPIRO PROFUNDAMENTE



Inspiro por la nariz
Expiro por la boca

CUENTO HASTA 10



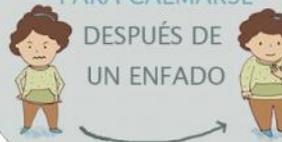
También puedo contar al revés del 10 al 0



ME SIENTO
y respiro profundamente

AUTOINSTRUCCIONES

PARA CALMARSE
DESPUÉS DE
UN ENFADO



PICTORINA



PASEO si es posible
me alejo del lugar
donde me enfadé



en los ojos en la barriga

**ME PONGO
LAS MANOS**



PIENSO EN UNA CANCIÓN
que me guste
mucho



ESCUCHO MÚSICA
(si es posible)



BEBO AGUA
despacio



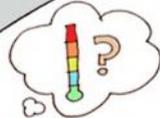
ME LAVO LA CARA



HAGO ALGO QUE ME GUSTE

ejemplos:

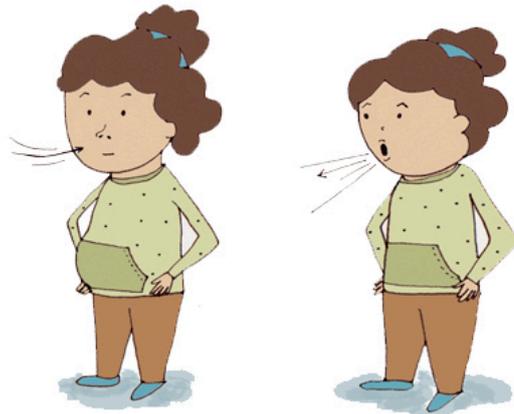
CUANDO ESTOY EN CALMA
PIENSO EN CÓMO ME HE SENTIDO
Y QUÉ SOLUCIÓN TOMARÉ LA
PRÓXIMA VEZ QUE PASE
PARA SENTIRME
MEJOR.



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Después de un enfado

RESPIRO PROFUNDAMENTE



Inspiro por la nariz

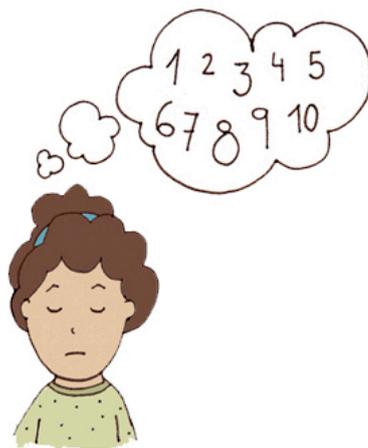
Expiro por la boca

Noto cómo mi barriga se llena y se vacía de aire.

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Después de un enfado

CUENTO HASTA EL NÚMERO 10



También puedo contar al revés, del 10 hasta el 0

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

ME SIENTO CÓMODAMENTE



Respiro profundamente y me relajo

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Después de un enfado

DOY UN PASEO



Si es posible me alejo del lugar donde me enfadé

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Después de un enfado

PIENSO EN UNA CANCIÓN QUE ME GUSTE



Pienso en la canción o si es posible la escucho de verdad

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

BEBO AGUA



Mejor despacio

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

ME LAVO LA CARA



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Después de un enfado

HAGO ALGUNA ACTIVIDAD QUE ME GUSTE

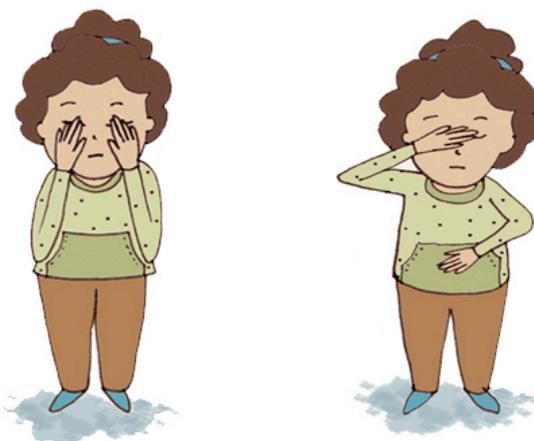


Por ejemplo pintar o relajarme con mi tarro de la calma

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Después de un enfado

ME PONGO LAS MANOS



Sobre los ojos cerrados y también sobre la barriga

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Después de un enfado

CUANDO ME SIENTA EN CALMA
PENSARÉ EN QUÉ ME HA HECHO
SENTIR TANTO ENFADO.



SEGURAMENTE ÉSTO VOLVERÁ A OCURRIR
OTRO DÍA, ASÍ QUE PUEDO PENSAR EN
QUÉ HACER LA PRÓXIMA VEZ
PARA NO SENTIRME TAN MAL
Y SOLUCIONARLO CON CALMA.