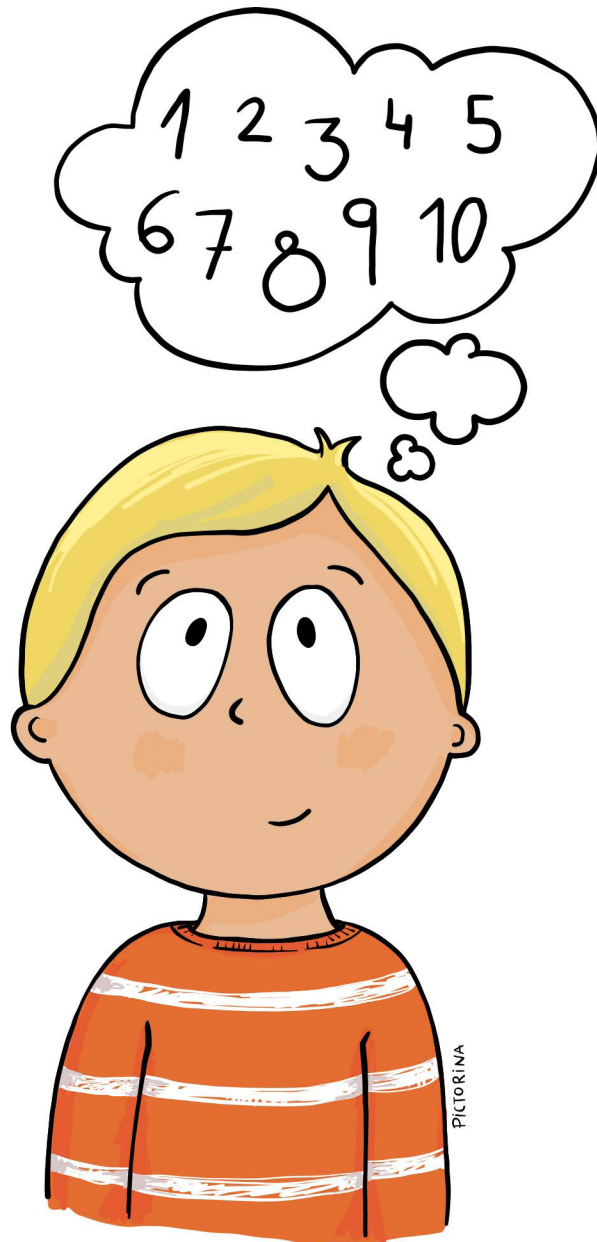


AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Cuento hasta el número 10



También puedo contar al revés, del 10 hasta el 0



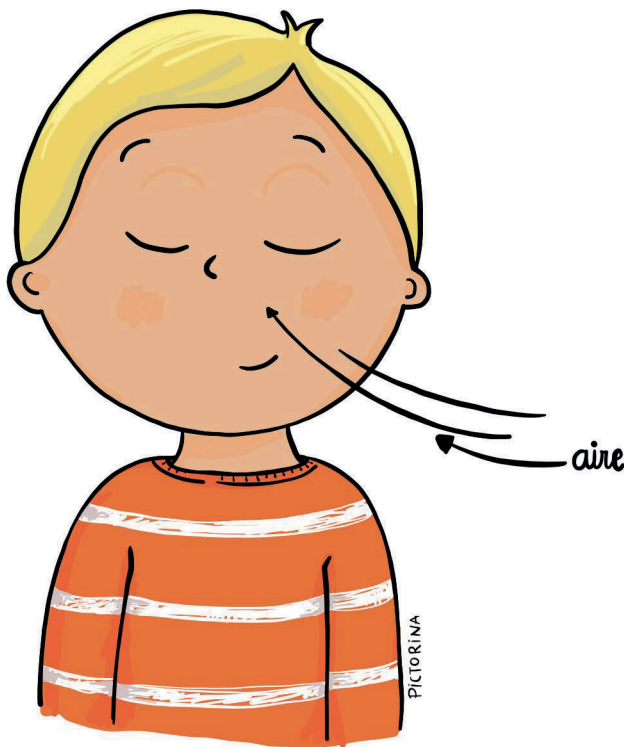
Material elaborado por

PICTORINA

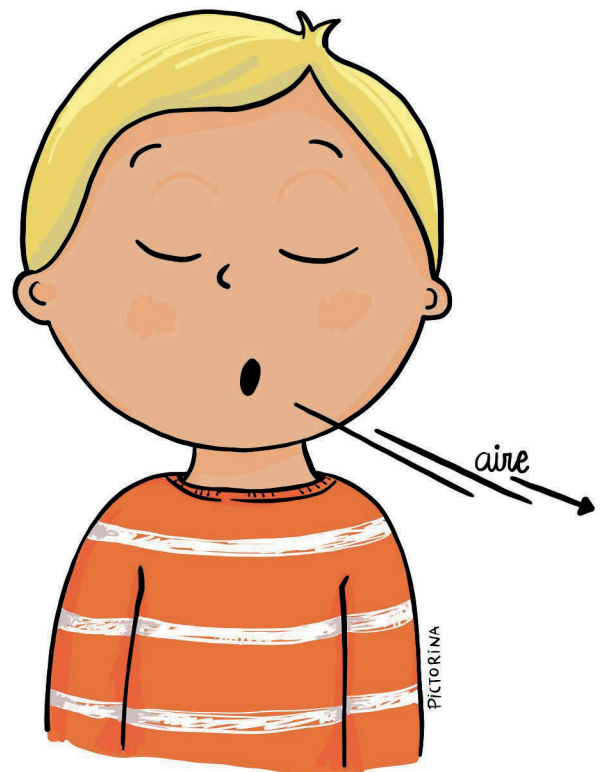


AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Respiro profundamente y despacio



Inspiro por la nariz



Espiro por la boca

Noto como mi barriga se llena y se vacía de aire



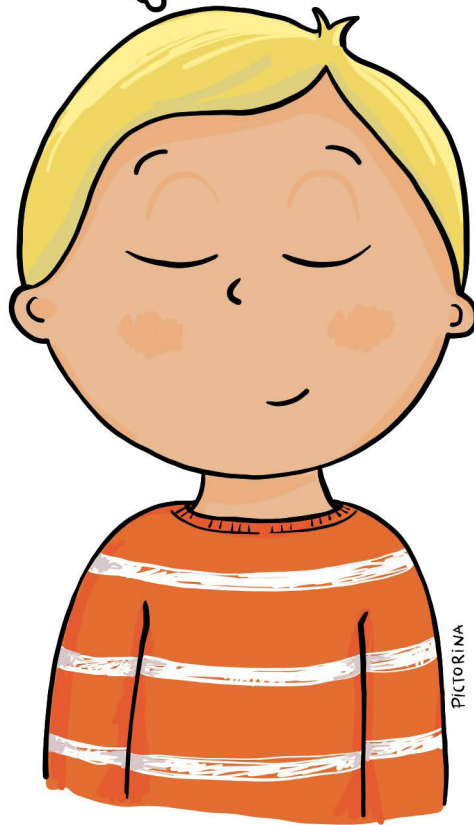
Material elaborado por

PICTORINA



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Pienso en una canción que me guste



Si es posible, la escucho de verdad



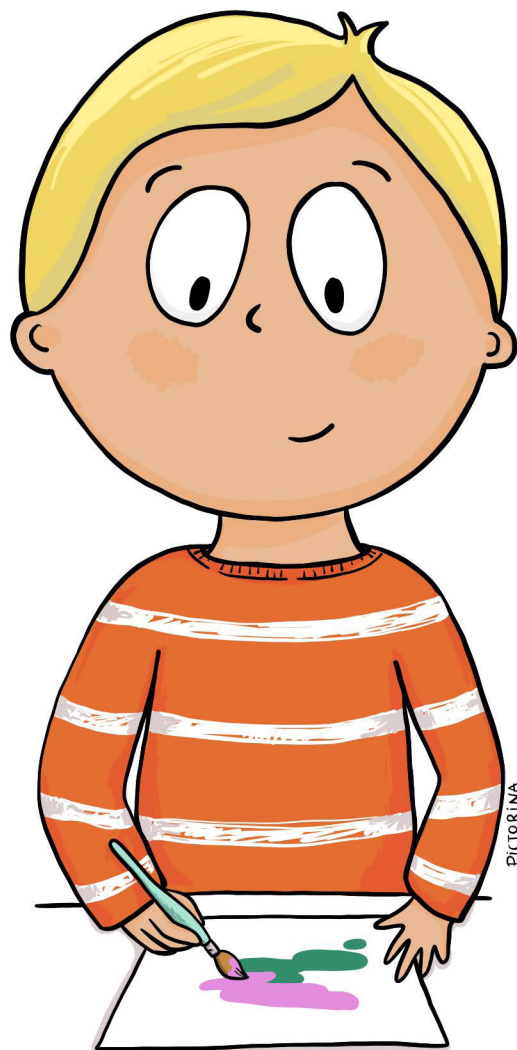
Material elaborado por

PICTORINA



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Hago alguna actividad que me guste



Por ejemplo pintar, hacer un puzle o algo que me relaje



Material elaborado por

PICTORINA



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Me lavo la cara



Material elaborado por

PICTORINA



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Me siento cómodamente



Respiro profundamente y me relajo



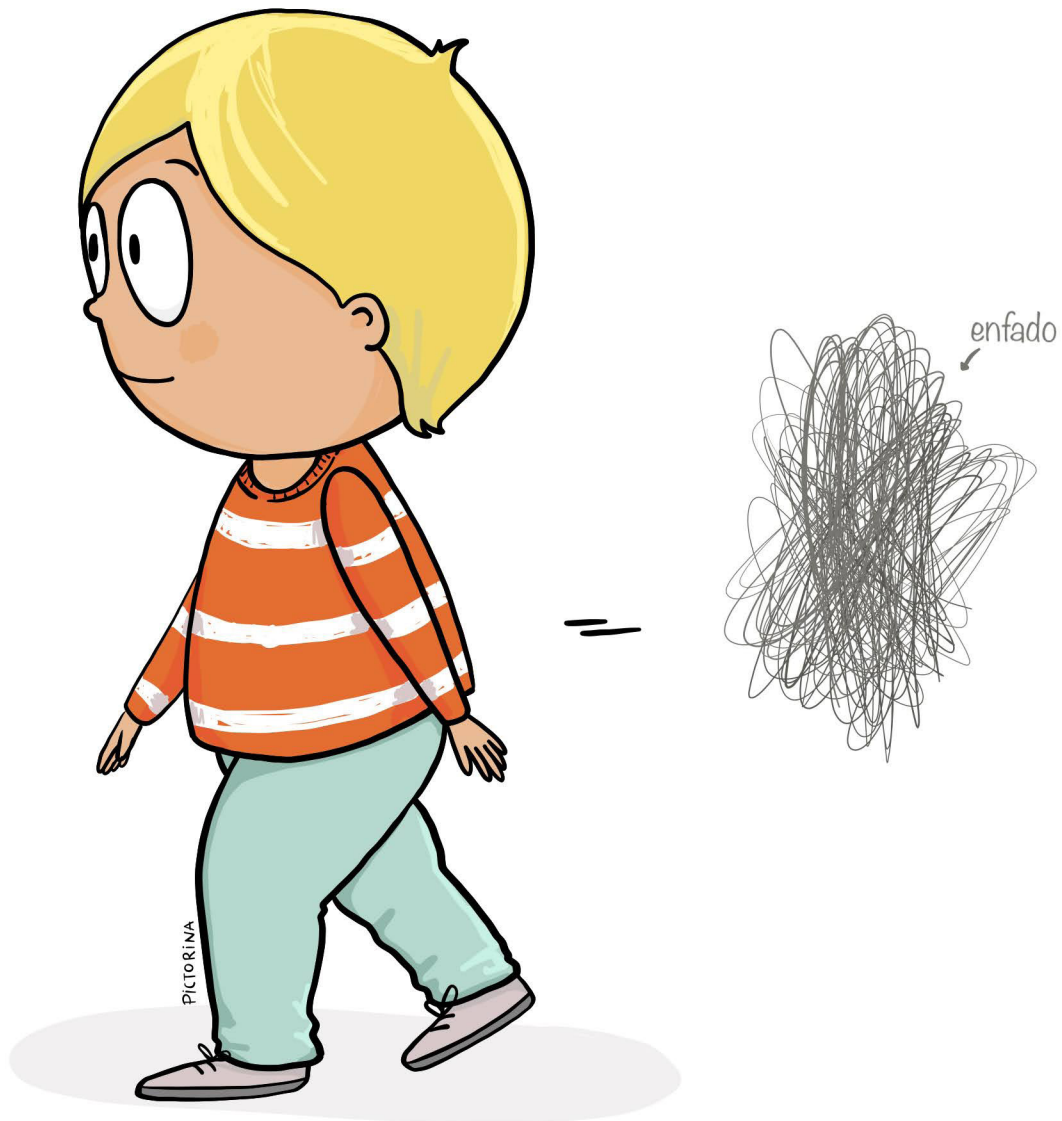
Material elaborado por

PICTORINA



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Doy un paseo



Si es posible, lejos del lugar donde me enfadé



Material elaborado por

PICTORINA





AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

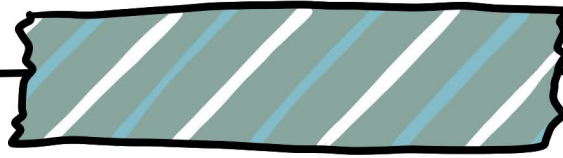
Bebo un poco de agua despacio



Material elaborado por

PICTORINA





AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE

Mi truco para relajarme es:

Este es el dibujo ↪



Material elaborado por

PICTORINA

