

# AUTOCONTROL



**PARA  
PIENSA  
ACTÚA**

**¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO ESTOY ENFADADO?**

**CONTAR**



**RESPIRAR**



**DIBUJAR**



**CAMINAR**



**HABLAR CON ALGUIEN**



**ESCRIBIR CÓMO  
TE SIENTES**



**ABRAZAR UN OBJETO  
QUERIDO**



**ESTIRAR TU  
CUERPO**



**ESCUCHAR MÚSICA**



**CONSEGUIR LA CALMA, ESTÁ EN TUS MANOS.**

