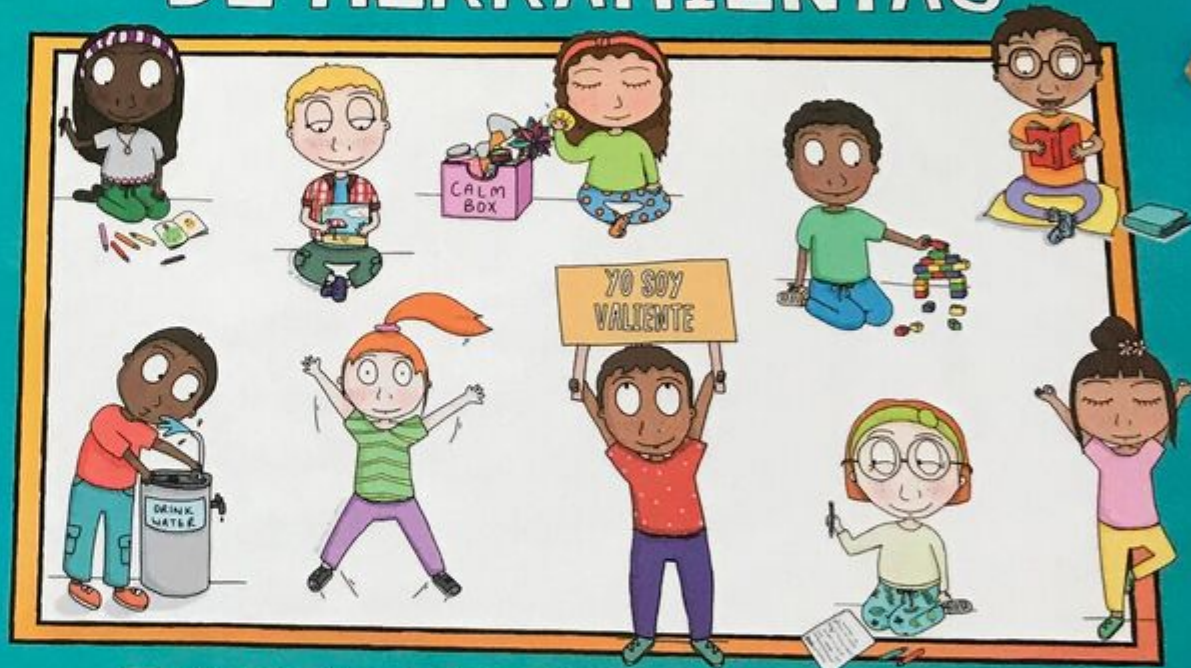


CÓMO TE SIENTES?



FOLDER DE ELECCIÓN DE HERRAMIENTAS



PARA TRANQUILIZAR LOS SENTIMIENTOS

 SOLITARIO	 ANSIOSA	 TÍMIDA	
 GRUÑONA	 ABRUMADA	 SORPRENDIDA	 AVERGONZADADA
 BOBO		 LASTIMADO	 TRISTE
 ABURRIDA	 ENOJADO	 ASUSTADO	 CONFUSO
 CANSADO	 IRRITADA	 DISTRAÍDA	 PREOCUPADO

AHORA MISMO ME SIENTO



y recordaré que todos los sentimientos están bien

EL TAMAÑO DE ESTE PROBLEMA ES:

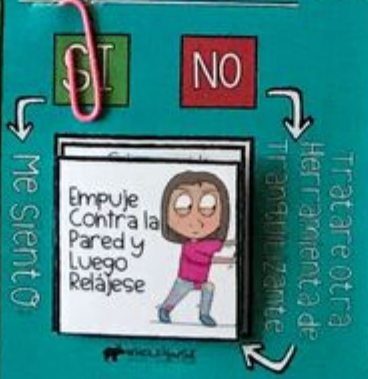


PARA SENTIRME MEJOR VOY A

tratarme yo misma con amabilidad y...



ESTOY LISTA PARA REGRESAR



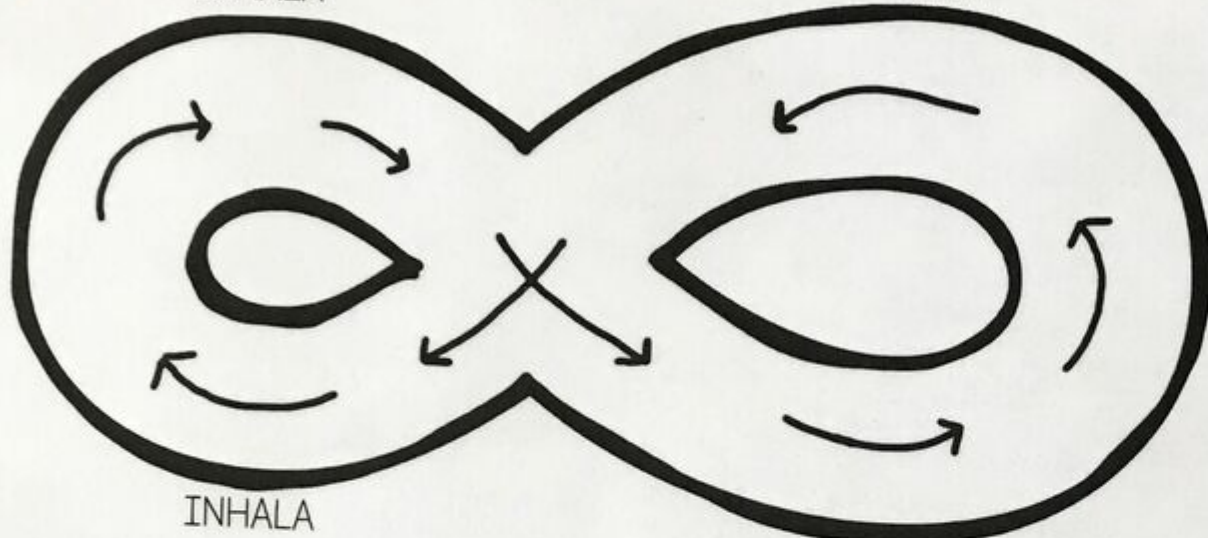
 Estirar o Hacer Yoga	 Tomar un Trago de Agua	 Use un Utensilio de la Caja de Tranquilizar	
 Dibujar o Colorear	 Ejercicio Tranquilo	 Pedir Ayuda	 Hacer 5 Dedos de Respiración
	 Ayude a Alguien o Pedir hacer una Tarea en el Aula	 Darme un Fuerte Abrazo o un Peluche	 Use el Folder de Respiración
 Útice el Auto-Charla Positiva	 Tome Respiraciones Lentas y Profundas & Solo Siéntese con Mis Sentimientos	 Aprieto Luego Relajo Mis Músculos	 Escribe un Diario o Una Carta
 Piense en un Recuerdo Feliz o un Lugar Pacífico	 Listar 3 Cosas Positivas por la que Estoy Agradecida	 Hacer Olas de Respiración	 Leer un Libro o Mire Fotos para Sentirse Bien



FOLDER DE RESPIRACIÓN

INHALA

EXHALA



INHALA

EXHALA

Siga lentamente las flechas con su dedo. Comience en el centro y respire profundamente. Cuando cruce hacia el otro lado, deje escapar lentamente la respiración. Continúe hasta que se sienta más tranquilo.



UTILICE
EL AUTO-CHARLA
POSITIVA

¿Qué necesitas
decirte ahora mismo?

YO SOY **ADORABLE.**

Soy lo suficientemente **FUERTE**
para manejar cosas difíciles

YO ESTOY A SALVO.

YO SOY **VALIENTE.**

Los errores me ayudan a
APRENDER y **CRECER**

Estoy a cargo de mis
PENSAMIENTOS y **ACCIONES**

Respiración con 5 Dedos.



Lentamente trazo mi mano con mi dedo, respirando, mientras trazo mis dedos subiendo ... exhalando, mientras trazo mis dedos bajando.

WORLD OF KINDNESS

Aprieto luego Relajo Mis MÚSCULOS

Como "Rocas & Calcetines"



Al enfocar toda mi fuerza en hacer puños, es como si mis manos se transformaran en rocas sólidas. Luego libero mis puños, dejando que mis manos y brazos cuelguen como calcetines.

Respiración de Olas



Coloco mis manos sobre mis oídos y respiro lenta y profundamente, escuchando el sonido de las olas del océano que produce mi respiración.

¿CÓMO TE SIENTES?



AHORA MISMO ME SIENTO



y recordaré que todos los sentimientos están bien.

EL TAMAÑO DE ESTE PROBLEMA ES:



PARA SENTIRME MEJOR VOY A

tratarme yo misma con amabilidad y...

Si ves este arcoiris Mira el reverso de esta carpeta



ESTOY LISTA PARA REGRESAR

