

A continuación vamos a seguir unos pasos para volver a la **calma**, ante una situación que vemos que nos está poniendo muy **nervioso**. Para eso, vamos a ver que nos quiere decir las siguientes imágenes.

Relaciona cada dibujo con su cuadro:



DOY UN PASEO

Si es posible me alejo del lugar donde me enfado



RESPIRO PROFUNDAMENTE

Inspiro por la nariz Expiro por la boca
Noto cómo mi barriga se llena y se vacía de aire.



CUENTO HASTA EL NÚMERO 10

También puedo contar al revés, del 10 hasta el 0



PIENSO EN UNA CANCIÓN QUE ME GUSTE

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



ME SIENTO CÓMODAMENTE

Respiro profundamente y me relajo