

## APRENDO A CALMARME 10

1.- ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.

Cuando estás enfadado, debes...

☐

Gritar, molestar e insultar

☐

Hablar de tu enfado y calmarte

Cuando estás asustado, debes...

☐

Callarte y no hablar

☐

Pedir ayuda y calmarte

2.- Respira lentamente varias veces. Después, explica

☐

Bien , me siento tranquilo y con energia

☐

Necesito respirar profundo por unos pocos minutos mas