



2

4

1

5

3

6



- **Hacer 4 respiraciones profundas**
- **Contar hasta 10**
- **Comer un snack saludable**
- **Cierras los ojos y piensas en 3 cosas por las que estas agradecido**
- **Buscar un peluche o almohada y abrazarlo fuerte**
- **Dar unas vueltas corriendo en algún lugar seguro**
- **Dar un grito fuerte en un lugar al aire libre**
- **otras opciones ...**



