

¡Las cosas que Puedo Hacer para Calmar!



Tome 3 alientos profundos

Cuente de 1 a 10 (y si está todavía enojado, el conde otra vez de 10 a 1)

Encuentre que una persona de confianza para hablar con acerca de lo que le molesta

Consiga un abrazo o dé un abrazo

Haga un dibujo de por qué usted está enojado

Salte arriba y hacia abajo para un minute

Piense en un lugar pacífico o mire una imagen de su lugar pacific

Escuche música de música o juego en un instrument

Golpee una almohada

Cante una canción

Háblelo a ser tranquilo: diga, "Es tranquilo, es tranquilo" o "puedo manejar esto"

Tense y relájese los músculos

Siéntase su pulso

Represénteselo calmando