

# Me Siento... Yo Puedo...



**ENOJADO/A**



Respirar profundo



Contar hasta 5



Pedir ayuda



**TRISTE**



Pedir un abrazo



Hacer algo divertido



Usar mis palabras



**ASUSTADO/A**



Pedir ayuda



Decir "¡Puedo hacerlo!"



Imaginar un lugar feliz



**Problema Grande**

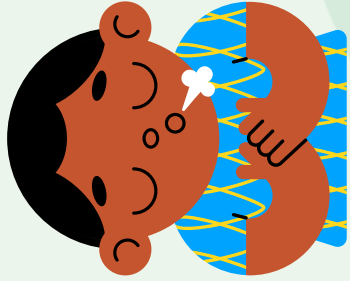


**Problema Mediano**



**Problema Pequeño**

# QUIERO CAMBIAR MI ESTADO DE ANIMO! PUEDO...



# 20



Respira profundamente

Cuenta hasta veinte

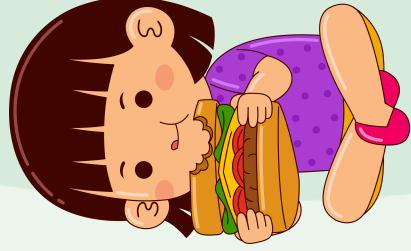
Bebe un poco de agua



Estira tu cuerpo



Recibe un abrazo



Toma un bocadillo



Jugar con juguetes



Hacer algo de arte



Escuchar musica



Together Growing Strong  
Juntos Florecemos  
茁壮成长