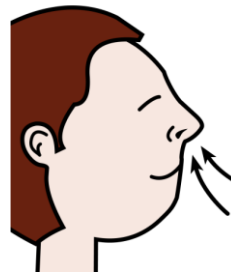


¿Qué puedo hacer cuando estoy nervioso?

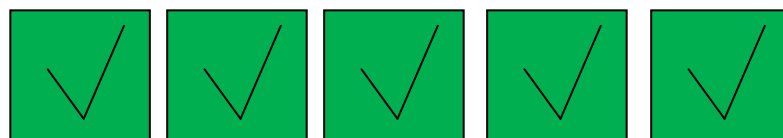


Primero hago 5 respiraciones

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|



|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



Elijo una acción.... Yo quiero



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|



Levantarme



Dar un paseo



Lavarme la cara



Escuchar una canción



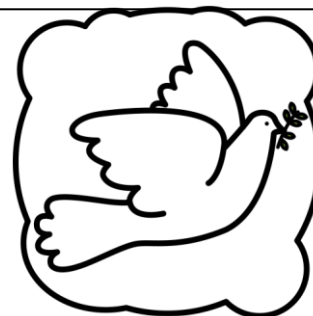
Tumbarme en el  
Rincón de relajación



Dar un abrazo



Que me hagan  
cosquillas



Ir a la mesa de la Paz