

QUE PUEDO HACER PARA CALMARME



Fabiani Eggers

MATERIAIS ADAPTADOS FABI

Traducido por: José Manuel Marcos Rodrigo y David Romero

Pictogramas: (<https://arasaac.org>) **Licencia:** CC (BY-NC-SA)



A veces, cuando estoy molesto y enfadado, tomo **malas decisiones** que pueden entristecer a la gente.



Está bien si me enfado.



Pero hay cosas que **no puedo hacer**
porque son **INACEPTABLES**.



Yo **no puedo:**
pegar,



morder



o dar patadas.





Yo **no puedo**:

pellizcar,



estirar del pelo,



o gritar.



Pero puedo tomar **buenas** decisiones y
la gente estará feliz y yo me sentiré
tranquilo.





Yo **puedo:**

Decir que estoy enfadado.



Yo **puedo:**

Pedir un descanso.





Yo **puedo**:

Respirar profundo,



o estrujar una pelota
para tranquilizarme.



Yo **puedo**:

Usar mis manos y contar hasta 10.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10



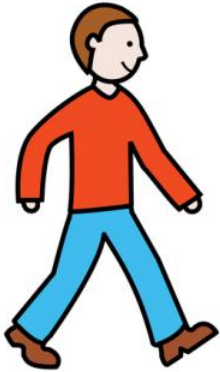
Decir que quiero estar solo.





Yo **puedo**:

Pedir dar un paseo



o beber agua.



Yo **puedo**:

Lavarme la cara...



Si tomo **buenas** decisiones
me sentiré tranquilo y
voy a estar bien.

