QUANDO MI SENTO ANSIOSO



Traducido por Vincenzo Gramegna - CTS Bologna

A volte mi sento molto ansioso



Quando devo aspettare un evento importante.



Come il Natale



o il nuovo anno

Quando mi sento ansioso



A volte mi mangio le unghie.

Mi sento molto irrequieto e non riesco a calmarmi.



Non riesco a smettere di pensarci.

Traducido por Vincenzo Gramegna - CTS Bologna

Quando mi sento ansioso



A volte mi fa male lo stomaco



E altre volte la testa





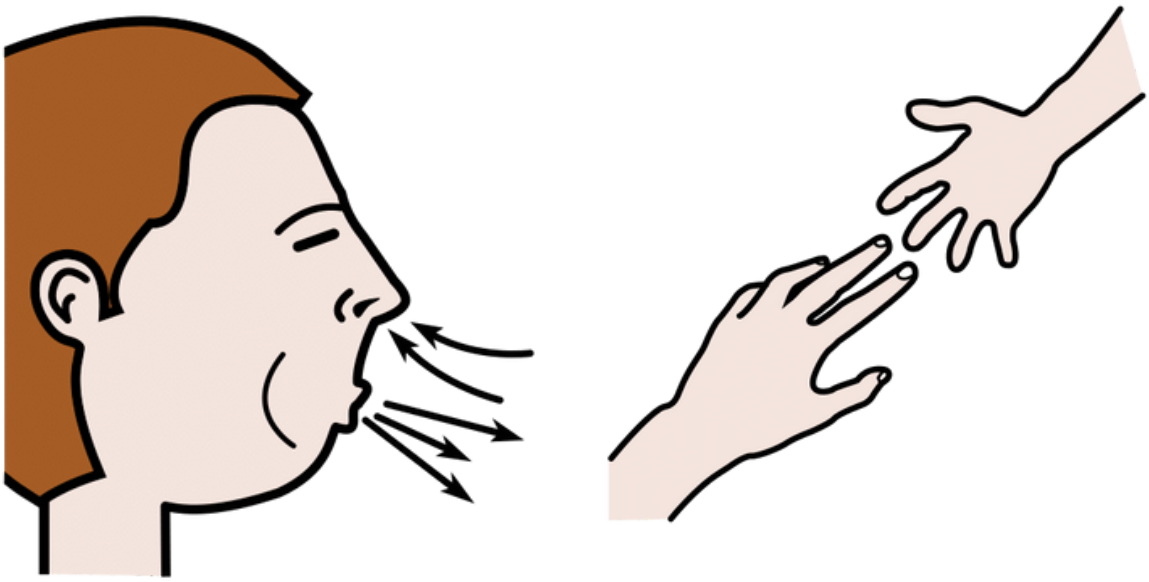
E mi sento molto male.

Traducido por Vincenzo Gramegna - CTS Bologna

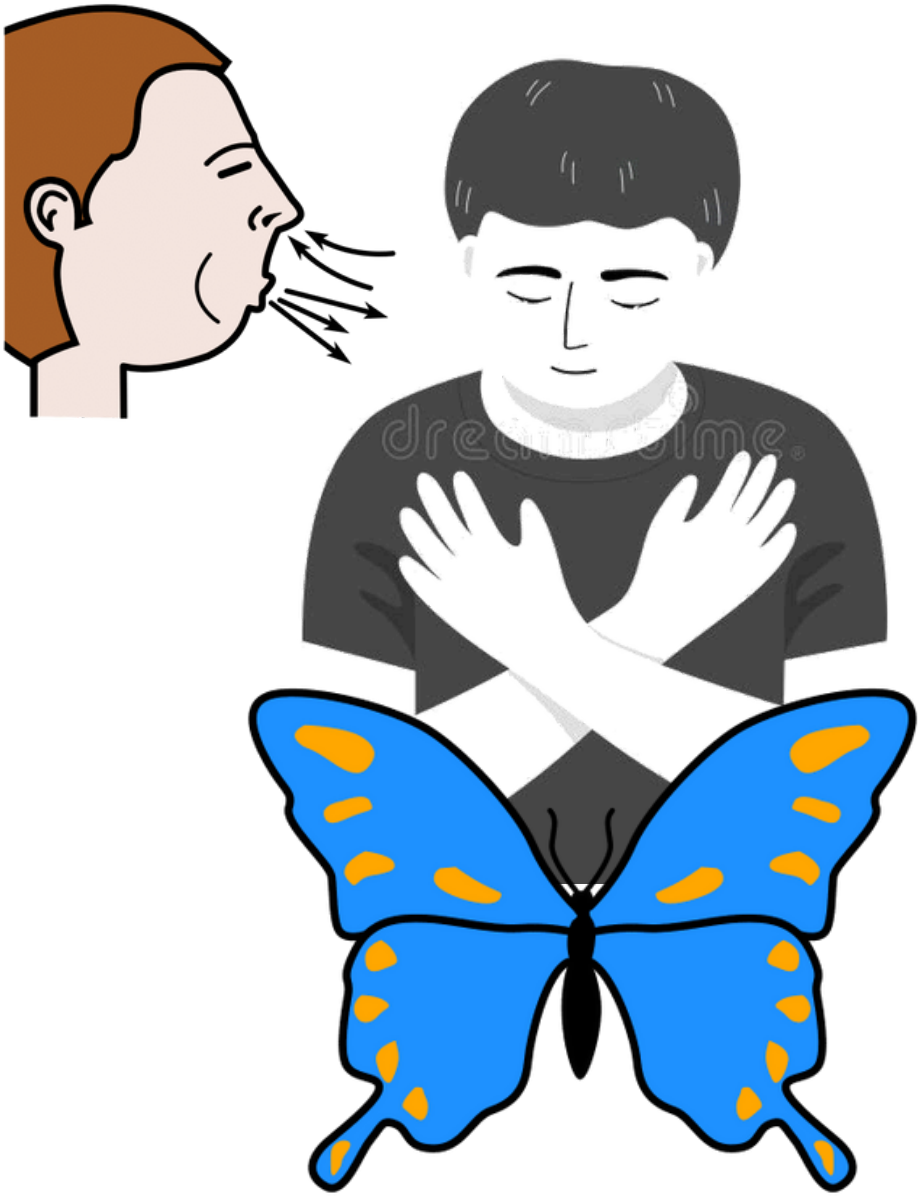
Ho bisogno di calmarmi per sentirmi meglio



Posso fare un respiro profondo e chiedere aiuto a un adulto.

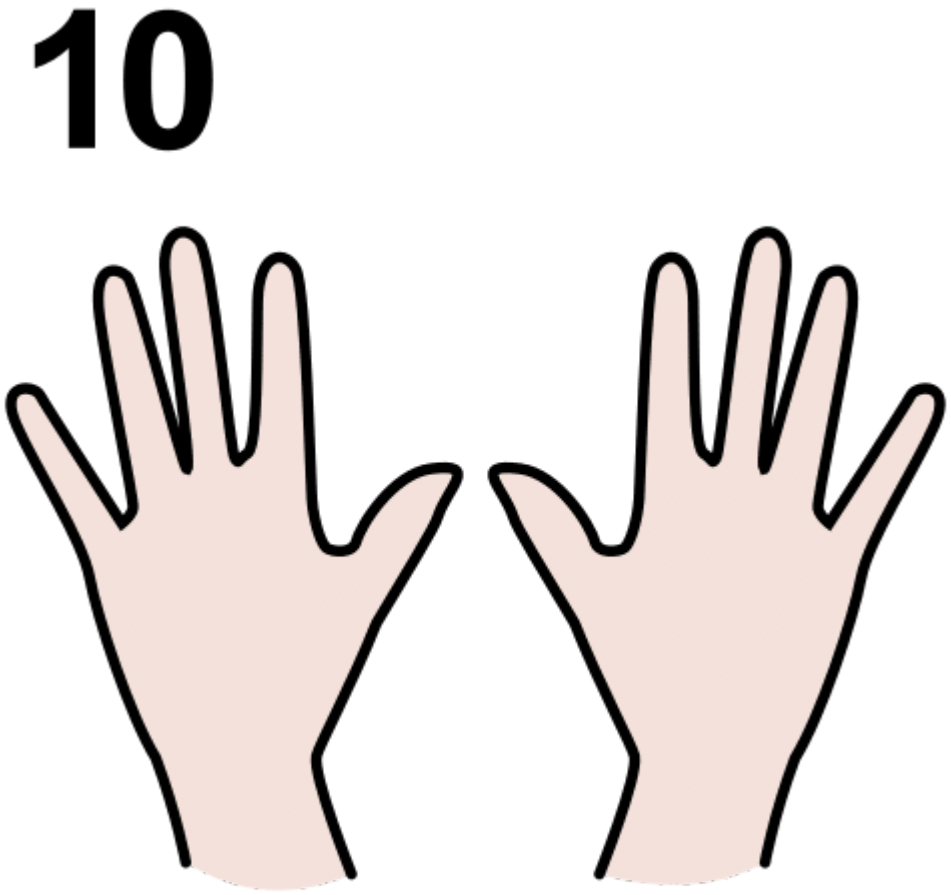


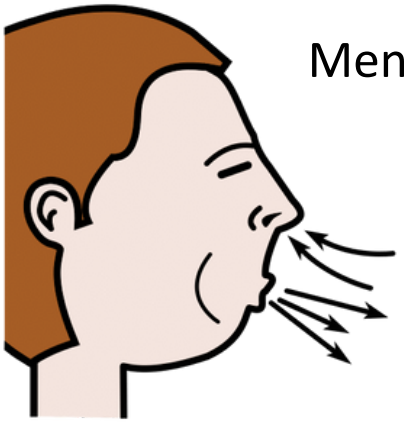
Posso respirare a farfalla.



Mentre faccio un respiro profondo

Posso contare fino a 10





Mentre faccio un respiro profondo.

Posso fare attività che mi piacciono.



Così mi sentirò davvero bene.

