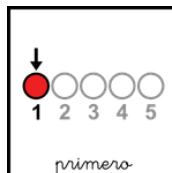


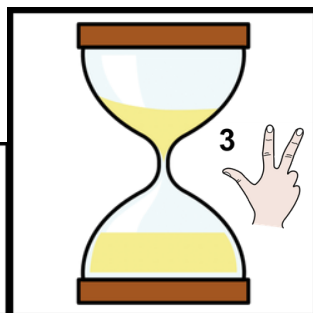
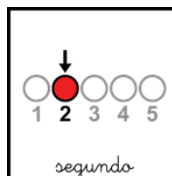
Siento que no me estoy descontrolando.
¿Qué me pasa?

Le pongo nombre a mi emoción.

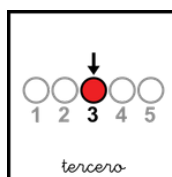
Pon aquí la emoción
que estás sintiendo ahora.



Pido ayuda.
“Necesito parar”.



Tomo mi tiempo.
“Cojo el reloj de arena
y voy a la zona de calma”.



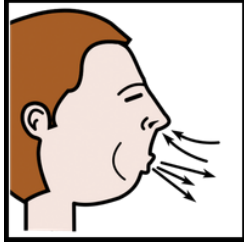
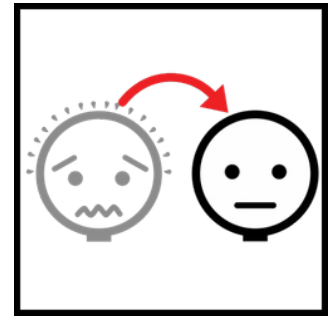
Hablo con mi profe.
“Me ayudará a entender qué ha
pasado y cómo podemos
solucionarlo”.



¿He conseguido
volver a la calma?

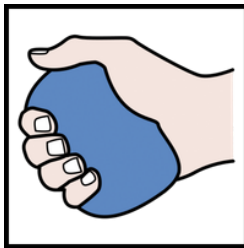
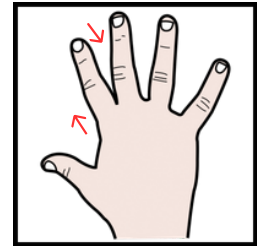


RINCÓN DE LA CALMA.



Puedo respirar con calma, despacito. Lleno bien mis pulmones.

Puedo subir y bajar por mis dedos, al compás de la respiración.



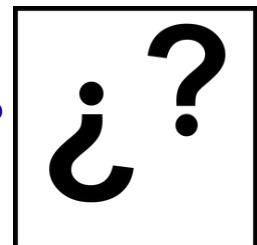
Puedo usar y manipular, con cuidado, los objetos del rincón de la calma.

Puedo estar sentado, calmándome sin hacer nada.



Puedo tapar mis ojos, o mantenerlos cerrados.

Lo que necesite, que no moleste a los demás y lo pueda hacer en este rincón.



Dibujo lo que ha pasado y he sentido.

Anexo 1.



ENFADADO



NERVIOSO



TRISTE



PREOCUPADO



MOLESTO

Escribe la emoción que sientes.