

# Cómo calmarte a ti mismo

**1.** Detente y piensa.

**2.** Pregúntate:  
¿Cómo se siente mi cuerpo?

**3.** Haz esto:

**Respira  
profundo  
tres veces**

**Habla  
contigo  
mismo**

**Cuenta  
hacia atrás  
lentamente**

**Piensa en  
cosas que  
te calmen**

# Cómo resolver problemas

1. ¿Cuál es el problema?

---

2. ¿Cuáles son algunas soluciones?

---

---

---

3. Para cada solución, pregúntate:  
¿Es segura?  
¿Cómo se podría sentir la gente?  
¿Es justa?  
¿Funcionará?

4. Elige una solución y ponla en práctica.

5. ¿Está funcionando? ---> ¡Sí!

Si no funciona, ¿qué puedo hacer ahora?

# Qué hacer cuando estás molesto

## DETENTE Y PIENSA.

**1.** Pregúntate:  
¿Cómo se siente mi cuerpo?

**2.** Trata de calmarte:

Respirando  
profundo  
tres veces

Contando  
hacia atrás  
lentamente

Pensando  
en cosas que  
te calmen

Hablando  
contigo  
mismo

**3.** Piensa en voz alta para resolver el problema.

**4.** Piensa en ello más tarde. Pregúntate:  
¿Por qué estaba molesto? ¿Qué hice? ¿Qué funcionó?  
¿Qué no funcionó? ¿Qué haría de manera diferente?  
¿Hice un buen trabajo?