

Hago un rompecabezas.



Pinto.

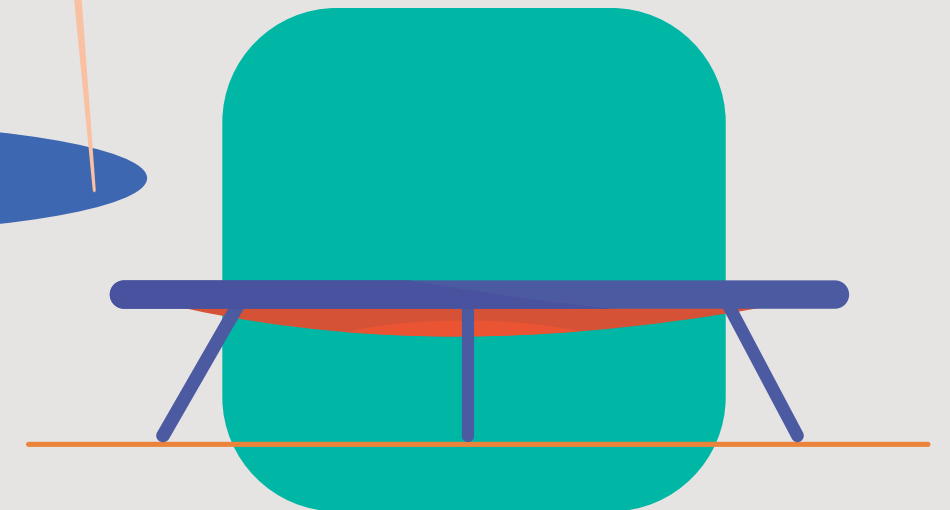
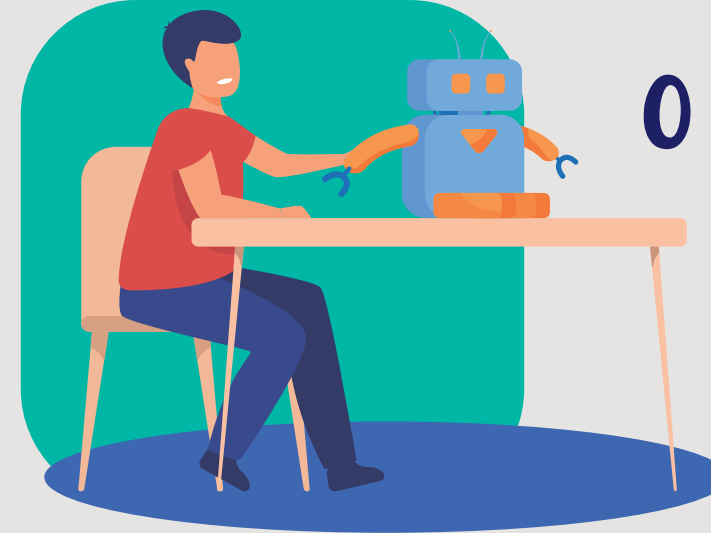


Juego



con mi mascota.

Construyo o fabrico algo.

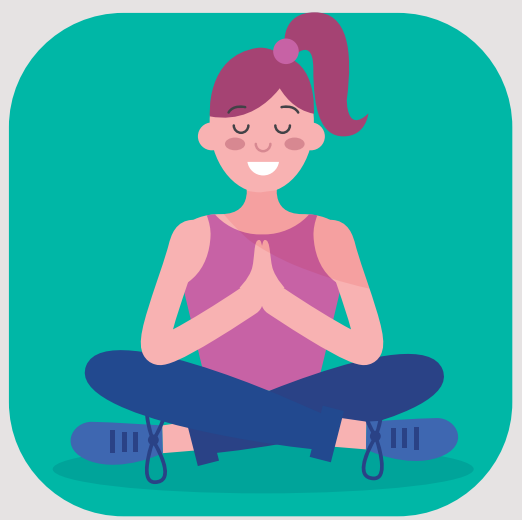


Brinco en un trampolín.



Hago un puño y luego me relajo.

Leo.



Medito.

Me tomo un tiempo a solas.

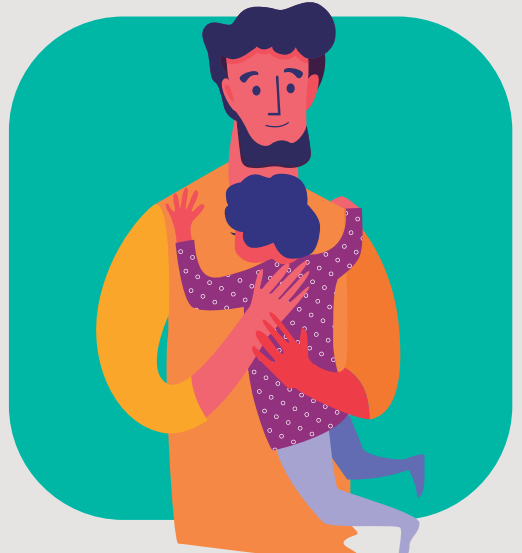


Escucho música.

Bailo.



Respiro 10 veces.



Pido o doy un abrazo.

Escribo en un diario.

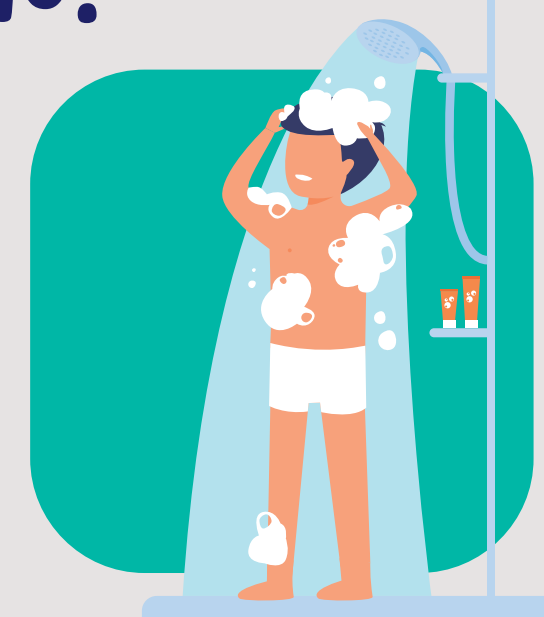


OPCIONES DE CALMA:

Cuando me siento molesto(a), preocupado(a), decepcionado(a), frustrado(a).

Uso RAIN.

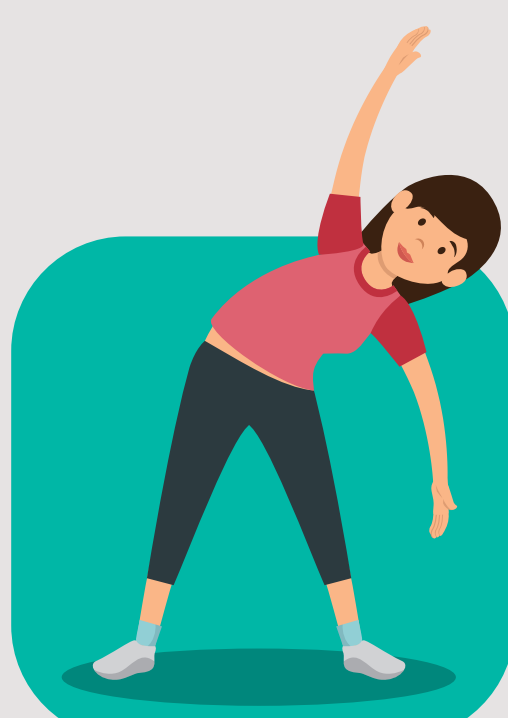
Me baño.



Juego con plastilina o slime.



Me estiro.



Uso mi bote



de la calma.

Salgo a caminar.

