



M'estic enfadant

Respira profund 3 vegades.
Agafa l'objecte anti-estrès.
Vés al racó de calma.



M'estic posant nerviós/a

Para i compta fins a 5.
Apreta i relaxa els punys.
Beu un glop d'aigua.



Estic trist/a

Busca un adult de confiança.
Diu com et sents.
Escriu o dibuixa el que sents.



Estic desbordat/da

Surt de la situació si pots.
Vés al racó de calma.
Mira el quadre de rutines.

Estic bé

Aprofita per concentrar-te.
Recorda com et sents ara.
És un bon moment per aprendre.

Ho he aconseguit!

Celebra-ho!
Diu-ho a algú de confiança.
Afegeix-ho al diari d'èxits.

Necessito calma

Respira: 4 seg. dins, 4 fora.
Compta objectes de color blau.
Escolta música suau.

Puc fer-ho

Recorda una cosa que saps fer bé.
Demana ajuda si la necessites.
Fes un pas petit primer.