



## Estoy tranquilo

Cuando necesites sentirte tranquilo,  
haz una de estas actividades:



**RESPIRA CON EL VIENTRE.**



**PIENSA EN TU  
LUGAR TRANQUILO.**



**HAZ O COLOREA UN DIBUJO.**



**LEE UN CUENTO.**



**POSA COMO UN SÚPER HÉROE  
Y DI: "¡YO PUEDO HACERLO!".**



**PÍDELE A UNA PERSONA QUE  
AMAS QUE TE DÉ UN ABRAZO.**



**PON MÚSICA Y BAILA.**



**DALE AMOR A TU MASCOTA.**

**¿QUÉ MÁS PUEDES HACER PARA CALMARTE?**  
Escríbelo o dibújalo en el espacio de arriba.