

Aprende a controlar tus emociones negativas



Quando te sientas enojado...



**Respira
profundamente**



Quando te sientas triste...



**Piensa
En algo lindo**



Quando te sientas furioso...



**Cuenta
hasta 10**



Quando te sientas desanimado...



**Escucha
música**



Quando te sientas aburrido...



**Lee un
libro**



Quando te sientas estresado...



**Haz
ejercicio**



Quando te sientas nervioso...



**Sal a
caminar**



Quando te sientas intranquilo...



**Toma
agua**

Quando te sientas molesto...



medita



Quando te sientas preocupado...



**Siéntate y
relájate**



Quando te sientas decaído...



**Construye,
juega.**



Quando te sientas alterado...



**Empuja algo
con fuerza**



Quando te sientas rabioso...



**Aprieta algo
con fuerza**



Quando te sientas temeroso...



**Abraza a quien te
haga sentir
mejor.**

