

# Cuidando de mi

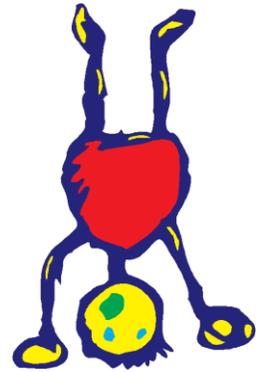
Cuando me siento estresado o molesto yo puedo:

- Cantar, saltar, ir a caminar, correr o montar mi bicicleta
  - Jugar con mi mascota o mi pelota
  - Mirar un libro o hacer un dibujo
  - Hablar con alguien que me agrade
  - Escuchar música
  - (Agrega tús propias cosas favotitas para hacer)
- 



Para sentirme mejor conmigo mismo yo puedo:

- Ir a dormir
  - Tomar un tiempo afuera o disfrutar un momento de silencio
  - Tomar mis animales de peluche
  - Hablar bien conmigo mismo
  - Dejar las cosas listas para el colegio la noche anterior
  - Encontrar algo para disfrutar cada día
  - Hacer estiramientos o respirar profundo para calmarme
  - Golpear o estrujar mi almohada
  - (Agrega tús propias cosas para hacer)
- 
- 
- 



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

¡Los niños también tienen estrés! ® Un programa de la Fundación de Psicología de Canadá