

# How do I feel?

5

## I am ready to explode.

I want to hit someone, something, or throw something. I need an adult to help me calm down in a safe place.



4

## I am getting too angry.

My brain isn't working clearly. I may say or do something I'll be sorry for later. I need to calm down in a safe place.



3

## I am getting really irritated.

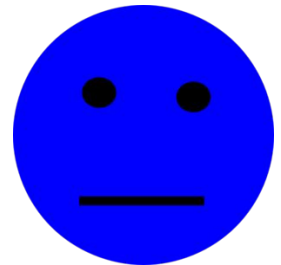
I need to walk away from a bad situation. I really need a break so I can calm down.



2

## I am doing OK.

I'm not happy, but I'm not upset. I can stay where I am and keep working. I can control my feelings by myself.



1

## I am doing great.

I feel good about myself and about what is going on around me. I am ready to work and be successful!



# ¿Cómo me siento?

5

## Estoy listo para explotar.

Quiero golpear a alguien, algo, o arrojar algo. Necesito un adulto que me ayude a calmarme en un lugar seguro.



4

## Me estoy enojando demasiado.

Mi cerebro no está funcionando claramente. Puedo decir o hacer algo de lo que me arrepentiré más adelante. Necesito calmarme en un lugar seguro.



3

## Me estoy poniendo realmente irritado.

Necesito alejarme de una mala situación. Realmente necesito un descanso para poder calmarme.



2

## Lo estoy haciendo bien.

No estoy feliz, pero no estoy molesto. Puedo quedarme donde estoy y seguir trabajando. Puedo controlar mis sentimientos por mi cuenta.



1

## Estoy muy bien.

Me siento bien conmigo mismo y sobre lo que está sucediendo a mi alrededor. ¡Estoy listo para trabajar y tener éxito!

