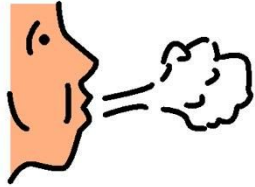
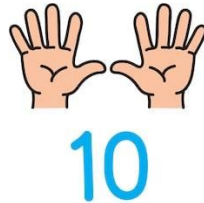


Ways I can calm down

I can take deep breaths



I can count to 10



I can draw a picture



I can write about it



I can have think time



I can imagine a peaceful place



I can ask for a hug



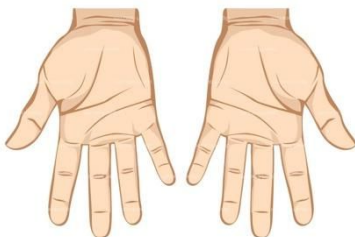
I can do some stretches



I can rest my head



I can blow into my hands



I can have a growth mindset

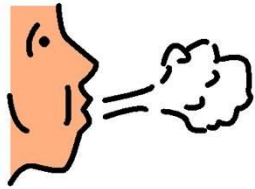


I can smile

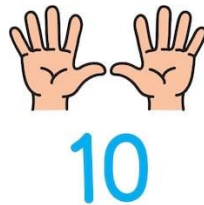


Formas de calmarme

Puedo respirar profundo



Puedo contar hasta 10



Puedo hacer un dibujo



Puedo escribir sobre lo que pasó



Puedo tener tiempo para pensar



Puedo imaginar un lugar tranquilo



Puedo pedir un abrazo



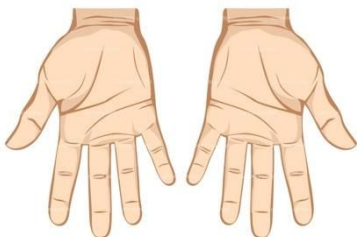
Puedo estirarme



Puedo descansar mi cabeza



Puedo soplar mis manos



Puedo tener una mentalidad de crecimiento



Puedo sonreír



