



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



PASOS PARA TRANQUILIZARSE

Aprende a reconocer tus señales de enojo.

- Checa tu respiración y las señales de tensión en tu estómago, en tu mandíbula, en tus puños y en tu pulso.

Detente y toma el control.

- ¡Toma 5!
- Tú controlas tu propio *comportamiento*, ¡sin importar lo que estás *sintiendo*!

Aléjate de la situación.

- Date 'tiempo fuera' para tranquilizarte.

Respiración Profunda

- Lentamente, respira profundo 5 veces. ¡Exhala tu enojo!

LENTAMENTE cuenta hasta 10.

- Cuenta hasta 10 en tu cabeza, y luego cuenta al revés: del 10 hasta el cero.

Mantén la calma y el control.

- Imagínate calmado(a), seguro(a) y en control.
- Piensa en cosas tranquilas y pacíficas hasta que te sientas más relajado(a) y tranquilo(a).

Piensa y escoge una manera segura de comportarte.

- Tú eres *el(la) director(a) de tus emociones*. Tú *escoges cómo comportarte*.
- Mantente a ti y a los demás a salvo.
- Usa tus palabras.
 - Declara: "¡Alto! Eso no me gusta."
 - Usa una voz confiada y di: "Me hace enojar cuando tú _____."
 - Avisa a los demás cuando necesites tiempo y espacio para tranquilizarte.

Realiza una actividad física para descargar tu energía.

- Escucha música.
- Canta y baila siguiendo el ritmo.
- Corre, brinca y salta hasta que te tranquilices.

Platícale a un amigo o adulto afectuoso cómo te sientes.

- Pide consejo a las personas de confianza. Encuentra a una persona íntegra para que te ayude.
- Recuerda las maneras en que has estado seguro en el pasado al ser el *director de tus emociones*.
- Demuestra ser una persona íntegra y defiende a los demás cuando necesiten apoyo.