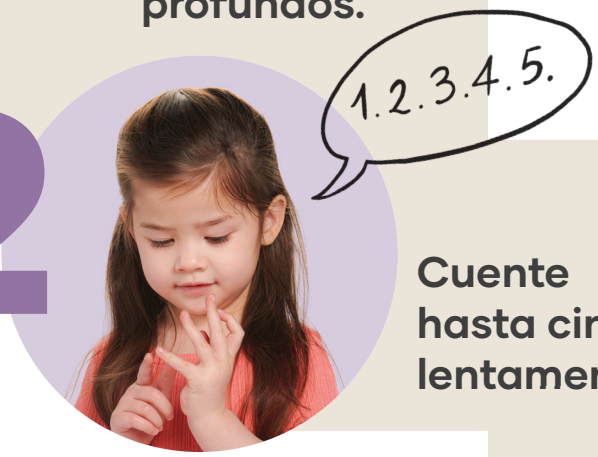
Pasos Para Calmarse

1

Tome tres respiros profundos.

2



Cuente hasta cinco lentamente.

3

Diga “cálmate” en voz baja.

Al’s Pals™
Kids Making Healthy Choices

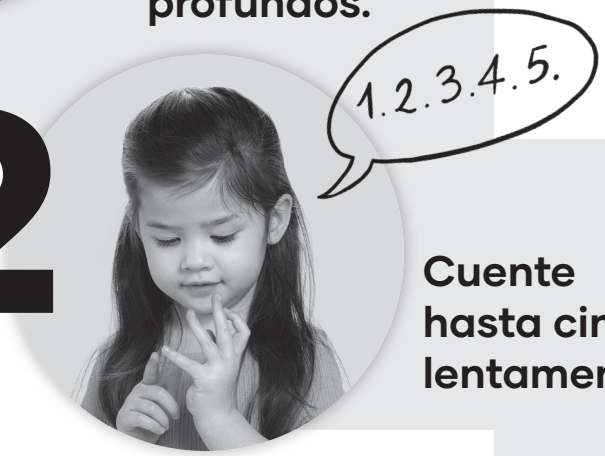
Derechos de autor © 2021 por Teaching Strategies, LLC. Todos los derechos reservados. Teaching Strategies y el logo de puerta abierta/libro abierto son marcas registradas y el logo de Al’s Pals y la imagen de Al es una marca registrada de Teaching Strategies, LLC, Bethesda, MD.

Pasos Para Calmarse

1

Tome tres respiros profundos.

2



Cuente hasta cinco lentamente.

3

Diga "cálmate" en voz baja.

Al's Pals™
Kids Making Healthy Choices

Derechos de autor © 2021 por Teaching Strategies, LLC. Todos los derechos reservados. Teaching Strategies y el logo de puerta abierta/libro abierto son marcas registradas y el logo de Al's Pals y la imagen de Al es una marca registrada de Teaching Strategies, LLC, Bethesda, MD.