



1 2 3 4 5
6 7 8 9 10



¿QUÉ HACER
CUANDO
ESTAMOS
ENOJADOS?



TOMAR agua



CONTAR hasta
diez



RESPIRAR



**ESCUCHAR
MÚSICA**



EJERCITARSE



**PENSAR EN
COSAS FELICES**



CAMINAR



HACER YOGA



RELAJARSE



EMPUJAR algo



JUGAR CON
bloques



ESTRIPAR
algo



SENTARSE



LEER UN LIBRO



**MASCAR GOMA
de MASCAR**