



OPTIMISMO

Septiembre

FERIA DE LA CALMA

Reúnanse en equipo y descubran en la Feria de la calma muchas opciones que pueden ayudarnos cuando nuestras emociones son intensas.

¡Recuerden que reconocer y expresar nuestras emociones nos ayuda a calmarnos y ser capaces de reaccionar positivamente para vivir el optimismo!



Escuchar música o cantar una canción.



Pintar o dibujar.



Estar un momento solo en un lugar tranquilo.



Hacer ejercicio.



Armar un rompecabezas o construir con bloques.



Platicar con alguien.

