

Yo – Declaraciones que me ayudarán a enfrentarme

Puedo alejarme.

*Si algo me frustra, puedo detenerme e intentarlo más tarde.
Puedo alejarme de una situación frustrante.*

Puedo usar el humor.

*Puedo pensar en algo gracioso cuando me siento molesto.
Puedo contar una broma mientras no lastime a nadie.*

Puedo respirar ó contar.

*Puedo pensar en algo gracioso cuando me siento molesto.
Puedo contar una broma mientras que no lastime a nadie.*

Puedo hacer ejercicio.

*Puedo levantar pesas, correr, saltar, bailar, caminar, practicar yoga o practicar deportes.
El ejercicio hace que el cerebro libere sustancias que mejoran el estado de ánimo.*

Puedo escuchar musica ó hacer musica.

*La música también hace que el cerebro libere sustancias que mejoran el estado de ánimo.
Puedo escuchar canciones que me hacen sentir bien.
Puedo aprender a tocar un instrumento o cantar.*

Puedo pensar en algo bueno ó divertido.

*Puedo tomar el control de mis emociones. No dejaré que me controlen.
Puedo intentar ver lo positivo en mi vida.*

Puedo rodearme de personas felices ó mascotas.

*Puedo pasar tiempo con personas que ven lo bueno en mí.
Puedo evitar situaciones que me hagan sentir mal conmigo mismo.
Puedo hablar con personas en las que confío y que se preocupan por mí.
Puedo sonreír o ayudar a otras personas.*

Puedo dibujar, escribir, garabatear, pintar o construir algo.

Puedo hacer estas cosas para expresar mis sentimientos en una forma positiva...

Puedo hablar con alguien en quien confío.

*Puedo encontrar un amigo o adulto con quien hablar cuando me siento abrumado.
Puedo pedir ayuda cuando la necesito.
Puedo hablar con _____ para apoyo.*

Yo puedo hacer estas cosas también: _____

