



**Breathe
deeply**

Respira profundo

10
...

**Count to
10**

Cuenta hasta 10



Hug a teddy

Abraza un
peluche



Drink water

Bebe agua



**Sit in a
quiet place**

Siéntate en un
lugar tranquilo



**Use a
fidget toy**

Usa un juguete
sensorial



**Listen to
music**

Escucha música



**Ask for
help**

Pide ayuda



**Draw or
colour**

Dibuja o colorea



**Squeeze
a cushion**

Escucha
música



**Squeeze
a cushion**

Aprieta un
cojín