



Dear Friends,  
Queridos amigos,

Sometimes people have feelings, like  
Algunas veces las personas se sienten de diferentes maneras, como:



frustrated,  
frustrado,



mad,  
enojado,



confused,  
confundido,



sad  
triste



and nervous.  
y nervioso.

When I feel this way,  
Cuando me siento así,

# 5

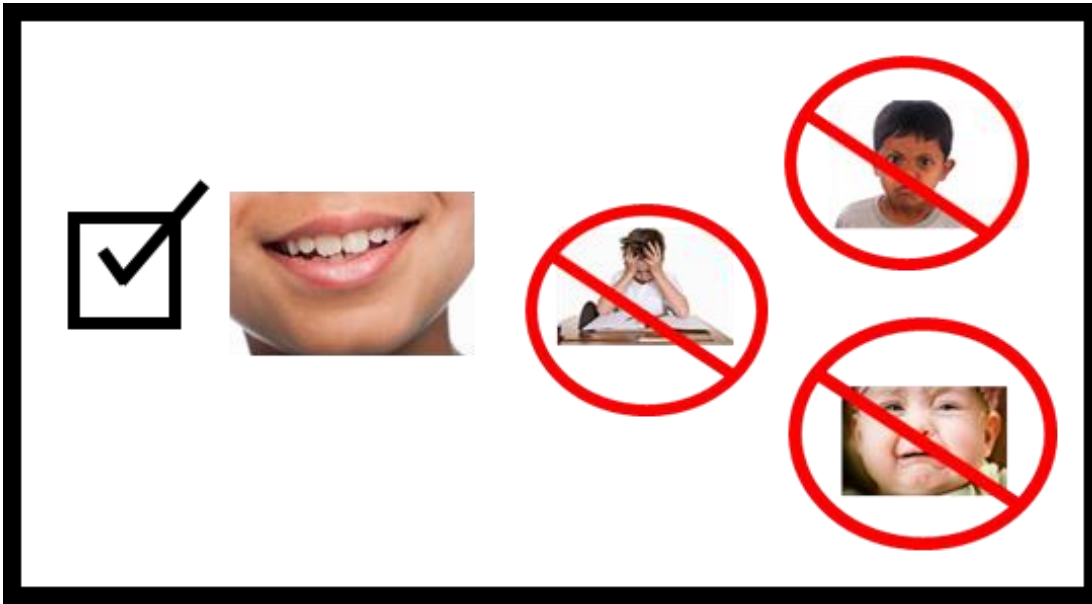
I can calm myself down by slowly taking 5 big breaths.  
me puedo calmar respirando profundamente cinco veces.



I do this by breathing in through my nose and  
Lo hago tomando el aire por la nariz y



out through my mouth.  
botándolo por la boca.



When I am calm, I feel much better.  
Cuando me calmo, me siento mucho mejor.



I can practice this skill with my upset bucket.  
Puedo practicar esta habilidad con mi cubo de las emociones difíciles.

To make an upset bucket, fill it with calming items, such as, the following 7 suggestions.

Please make learning this skill fun and positive.

It is very important to practice deep breathing while calm so it can become a resource when the child is upset.

El maestro/padre necesita un cubo que se pueda llenar de objetos relajantes. Se usa un cubo porque si los objetos se derraman este es durable e interesante. Es muy útil practicar la respiración profunda mientras se está calmado, de tal manera que pueda hacerse un recurso fácil de acceder cuando se está molesto.

Incluya a algunos objetos calmantes, como,



no spill bubbles,  
burbujas,



stress balls,  
pelotas para el estrés,



high interest book,  
libros altamente interesantes,



sports water bottle  
botellas de agua para los deportes,



plastic scented flower,  
flores de plástico con esencias,



pinwheel  
molinito de papel



and raffle tickets for encouraging practice and providing a visual reward.  
boletos de rifas para animar al niño a practicar y recompensarlo.