

El canguro que no se estaba quieto

Respiración del océano



La **respiración del océano** (o respiración oceánica) es una técnica que te ayuda a relajarte cuando te sientas emocionado o hiperactivo.

1

Cierra los ojos e imagina las olas del océano. Cada ola choca con la costa y luego regresa suavemente al océano.

2

Inhala **lentamente** por la nariz. Imagina que el sonido de tus inhalaciones es una ola que regresa suavemente al océano.

3

Junta los labios como si estuvieras soplando por una pajilla (popote) y exhala **lentamente**. Imagina que el sonido de tus exhalaciones es una ola que choca con la costa.

4

Sigue inhalando por la nariz y exhalando por los labios mientras piensas en las olas del océano. Practica esto durante 1 minuto.

El canguro que no se estaba quieto

Crea una rutina



Crea una rutina para que puedas recordar las cosas importantes, como las tareas y actividades. ¡En una buena rutina también hay tiempo para jugar y divertirse!

- ★ Una "rutina" significa hacer las mismas cosas cada día. Por ejemplo, cepillarte los dientes cada noche justo antes de irte a la cama.
- ★ Pide la ayuda de un adulto para anotar tu rutina y colócala en algún lugar donde puedas verla, como el refrigerador.
- ★ Incluye tiempo para descansar, comer un refrigerio y jugar. Agrega cosas divertidas a tu rutina para que no te aburras.
- ★ Para las tareas difíciles, planea las cosas pequeñas también. Por ejemplo, piensa en un lugar tranquilo donde siempre puedas hacer la tarea o si las mañanas son difíciles, prepara tu ropa la noche anterior.
- ★ Toma tiempo aprender una rutina. Un adulto puede recordarte lo que sigue en tu día y ayudarte a mantenerte en el camino.

El canguro que no se estaba quieto

Solución de problemas



La **solución de problemas** significa buscar nuevas maneras para lidiar con las dificultades. A veces hay que intentar varias soluciones antes de encontrar la que funciona mejor.

1

Explica el problema con claridad.

Constantemente pierdo mi tarea antes de poder entregarla.

2

Piensa en algunas maneras de resolver el problema.

- *Tener una carpeta especial para mi tarea. Las tareas pendientes van en el espacio de la izquierda y las tareas ya realizadas van en el espacio de la derecha.*

- *Pedir a un adulto que revise mi tarea y la guarde en mi mochila.*

3

Escoge tu solución favorita y pruébala durante unos días. Si algo no está funcionando, intenta hacer cambios.

Primero intenté hacer lo de la carpeta para las tareas. Un día se me olvidó la carpeta en mi casa, así que hice la regla de que siempre se queda en mi mochila.

4

Verifica si funcionó la solución. Si funcionó, ¡excelente! Si no funcionó, prueba otra de tus soluciones.