

Sometimes I need  
a Short Break



A veces necesito  
un breve descanso

Sometimes I get really frustrated or mad.



A veces me siento muy frustrada o enojada.

Other times I might feel tired or uncomfortable.



Otras veces podría sentirme cansado o incomodo.

It's okay to have these feelings. Everyone feels mad, frustrated, tired or uncomfortable sometimes.



Esta bien tener estos sentimientos. Todos se sienten enojados, frustrados, tristes o incómodos en ocasiones.

When I'm upset my body can feel many different ways.



My muscles  
may be tight

Mis músculos  
pueden estar tensos



My face may  
feel warm

Mi cara puede  
sentirse caliente



My heart may  
be beating fast

Mi corazón puede  
estar latiendo rápido



My hands may  
be sweaty

Mis manos pueden  
estar sudorosas

Cuando estoy molesto mi cuerpo puede sentirse  
de maneras diferentes.

When I begin to feel upset, I can take a short break to help me feel better.



Cuando empiece a sentiré molesto, puedo tomar un breve descanso para sentirme mejor.

If I need a break during learning time, I can raise my hand and ask my teacher for a short break.



Si necesito un descanso durante el tiempo de aprendizaje, puedo levantar mi mano y pedirle a mi maestra un breve descanso.

## To feel better I can:



Take deep breaths  
Respirar profundamente



Lay on the floor  
Recostarme en el piso



Talk about it  
Habla al respecto



Get a drink of water  
Bebe un poco de agua



Stretch  
Estirarme



Sit on a comfy chair  
Sentarme en una silla cómoda

Para sentirme mejor puedo:



After my break, I can go back to my activity.



Después de mi descanso, puede volver a mi actividad.

I can take a short break any time I feel really frustrated, mad, tired or uncomfortable to feel better.



Puedo tomar un breve descanso cada vez que me sienta realmente frustrado, enojado, cansado o incomodo para sentirme mejor.