**This is what I am feeling when Anxious**

|  |  |
| --- | --- |
| 5**¡Lo estoy pasando mal!** | **QUE PUEDO HACER?**1. **PUEDO BUSCAR MI ASIENTO REGULAR**
2. **PUEDO SOLICITAR UN LUGAR SEGURO PARA TRABAJAR**
3. **PUEDO TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS**
4. **Yo \_\_\_\_\_\_\_**
5. **Yo \_\_\_\_\_\_\_\_**
 |
| **Estoy bastante preocupado/a**4 | **QUE PUEDO HACER?**1. **PUEDO ASEGURARME DE QUE SE LO QUE ESTA PASANDO - una**

**a. Este es mi horario?****b. Sabia de los cambios?**1. **I CAN TAKE SOME DEEP BREATHS**
2. **Yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
3. **Yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
 |
| **Las cosas son un poco raras**3 | **QUE PUEDO HACER?**1. **PUEDO VERIFICAR DOBLE MI HORARIO**
2. **PUEDO TOMAR ALGUNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS**
3. **Yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **Yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
 |
| **to es un pequeno cambio**2 | **QUE PUEDO HACER?**1. **PUEDO VERIFICAR DOBLE MI HORARIO**
2. **HE HECHO ESTO ANTES – TODO ESTA BIEN**
3. **Yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
 |
| 1 | **LA VIDA ES BUENA. ESTOY TRABAJANDO Y JUGANDO DURO!!! ☺** |