**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!!! ☺** |