



Sentirse ansioso y preocupado

A veces me siento ansioso o preocupado.



Cuando me siento ansioso o preocupado:

- Me puede doler el estómago.



- Me puede doler la cabeza.



- Otras partes del cuerpo me pueden doler.





Cuando estoy ansioso y preocupado, puedo enojarme con mi familia y mis amigos.



Está bien decirles a mi familia y a mis amigos que estoy molesto.



ocali.org | www.ocali.org/center/autism
Follow us on Twitter: @OCALIAutismCtr
Follow us on Instagram: @ocaliautismcenter

Cuando me pongo ansioso o preocupado:

- Puedo intentar respirar profundamente.



- Puedo intentar ir a mi lugar de calma.

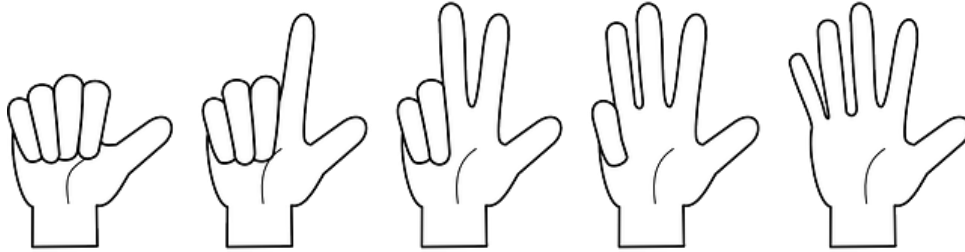


- Puedo intentar apretar las manos juntas.





- Puedo intentar contar hasta 10.



Cuando trato de hacer estas cosas, puedo sentirme mejor.

Cuando me sienta mejor, mi familia se sentirá mejor.



ocali.org | www.ocali.org/center/autism

Follow us on Twitter: @OCALIAutismCtr

Follow us on Instagram: @ocaliautismcenter