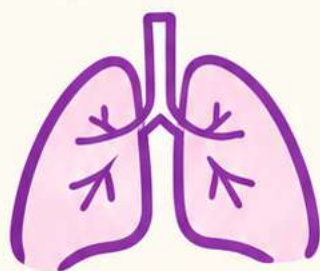


MI KIT DE CALMA

Para cuando mi asma o mis emociones se sienten demasiado grandes.



Pausa. Respira.
Reconoce lo que sientes.
Cuida de ti.

Tengo herramientas.
No tengo que enfrentar
este momento sola.



¿Estoy teniendo síntomas de asma?

Sigue mi Plan de Acción para el Asma.

Esta herramienta me ayuda con mis emociones,
pero NO sustituye mi medicamento de rescate
ni mi atención médica.



¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Pequeñas acciones, grandes cambios.
Estas actividades pueden ayudarme a calmar mi mente,
reducir la ansiedad y apoyar mi asma.



Respirar

Ayuda a calmar mi mente, disminuye la ansiedad y me da más oxígeno.



Meditar / orar

Me ayuda a enfocarme en el presente y a sentirme más tranquila.



Moverme / hacer ejercicio

Libera tensión, mejora mi ánimo y mi salud.

Si tengo síntomas de asma, sigo mi plan de acción y no hago ejercicio intenso.



Escuchar música

Puede reducir el estrés y cambiar mi estado de ánimo.



Leer

Me ayuda a desconectarme de las preocupaciones y descansar la mente.



Dibujar / pintar

Me permite expresar lo que siento y me da calma.



Hacer manualidades

Una actividad creativa y repetitiva me ayuda a concentrarme en el momento.



Cocinar

Me da una sensación de propósito, control y logro.



Escribir

Poner en palabras lo que siento me ayuda a entenderlo y a soltar lo que me pesa.



Hablar con alguien

No tengo que manejar sola lo que estoy sintiendo.



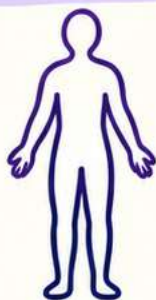
Cuidar mi mente también es cuidar mi asma.

¿Qué estoy sintiendo?

Primero identifica. Después decide qué necesitas.



¿Dónde siento esta emoción en mi cuerpo?





Mi diario de hoy

Escribir también es una forma de sanar.

1



¿Cómo me siento hoy?

2



¿Qué fue lo que más me gustó de mi día?

3



¿Qué 3 cosas puedo agradecerle a Dios?

4



¿A quién pude ayudar o servir hoy?
¿Cómo me hizo sentir?

También puedo preguntarme:

5

¿Qué estaba pasando cuando comenzó mi ansiedad?

6

¿Qué pensamiento tuve?

7

¿Qué está bajo mi control?

8

¿Qué necesito ahora? (descansar, hablar, moverme, llorar, distraerme, orar o pedir ayuda)

9

¿Qué hice hoy que me hizo sentir orgullosa de mí?

10

Si una amiga estuviera sintiendo lo mismo que yo, ¿qué le diría?



Mis pensamientos también importan.



Cuando me preocupo por faltar a la escuela

Un día difícil no define mi historia.

Puedo tomar pequeñas acciones que me acerquen a mi rutina.



1. PAUSA

No tengo que resolver todo ahora.



2. RESPIRO

Sigo mi Plan de Acción para el Asma.



3. IDENTIFICO

¿Qué estoy pensando?
¿Qué estoy sintiendo?



4. ELIJO UNA COSA

¿Qué puedo hacer hoy que esté bajo mi control?



Pedir las tareas



Hablar con alguien



Escribir lo que siento



Hacer algo creativo



Descansar



Orar



Pedir ayuda

Yo puedo.
Paso a paso.



¿Estoy teniendo síntomas de asma?

Sigue mi Plan de Acción para el Asma.

Esta herramienta me ayuda con mis emociones, pero NO sustituye mi medicamento de rescate ni mi atención médica.