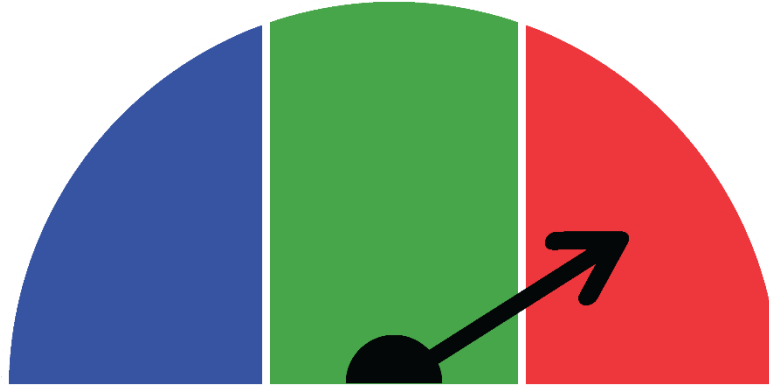


# ¿Cómo funciona el motor?



## ¿Cómo te sientes?

**AZUL:** Mi motor funciona lento. Puede que esté cansada, sola, triste o preocupada. Puede que tenga ganas de acostarme o descansar y conseguir algo de comer o beber.

**VERDE:** Mi motor funciona bien. Me siento tranquilo, conectado y capaz de escuchar o hablar con los demás. Me siento lleno y he dormido lo suficiente. Mi cuerpo está relajado.

**ROJO:** Mi motor está funcionando rápido y me siento emocionado. Puede que me sienta enojado o molesto, como si estuviera a punto de explotar. Mis músculos están tensos, y podría ser que tengo tanta hambre o sed o cansada que estoy muy malhumorada.

**CONSEJO RÁPIDO:** *Los niños que tienen un sistema nervioso corriendo demasiado rápido o parao lento pueden tener problemas para controlar su comportamiento o seguir instrucciones. Ayudar a los niños a aprender cómo funciona su motor les ayudará a aprender cómo controlar su comportamiento ellos mismos.*

## ¿Qué puedes hacer al respecto?

### AZUL:

- Tome una siesta
- Tomar un aperitivo o una bebida
- Pide amor y apoyo o un abrazo
- Escuchar música
- Ejercicio
- Hable con un amigo o familiar

**Si estas sugerencias no funcionan, pregúntese ¿qué funciona para usted? Cada uno es diferente y saber lo que funciona para usted es importante.**

### ROJO:

- Respira hondo
- Ir a dar un paseo o correr
- Escuchar música, dibujar o colorear
- Encuentra masilla o jugar doh
- Utilice una varita de brillo calmante
- Coge un inquieto y aprieta