

## Keep Your Cool

**INDIVIDUAL ACTIVITY-** Please answer the following questions.

---

1) What are some things that make it harder for you to keep your cool?

2) How do you know when you are losing your cool?

3) What do you do to recenter yourself when you start feeling stressed?

**DISCUSSION-** Please participate in a group discussion according to your teacher's instructions. Please remember to be thoughtful and kind, and refrain from using names.

---

**POST:** Share a specific example of something that can make someone lose their cool. It might be an event, action, or words.

**REPLY:** Respond to a post with one strategy that might help someone calm down in that situation.

As an extension, practice one way that you might calm down using a mindful breathing [exercise](#)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=I-SFdhVvrVA>

## Mantén la Calma

**ACTIVIDAD INDIVIDUAL:** Favor de responder las siguientes preguntas.

---

1) ¿Qué cosas hacen que te sea más difícil mantener la calma?

2) ¿Cómo sabes cuándo estás perdiendo la calma?

3) ¿Qué haces para centrarte de nuevo cuando comienzas a sentirte estresado/a?

**DISCUSIÓN:** Participa en una discusión grupal según las instrucciones de tu profesor/a. Recuerda ser amable y respetuoso/a, y evita usar nombres.

---

**PUBLICAR:** Comparte un ejemplo específico de algo que puede hacer que alguien pierda la calma. Podría ser un evento, acción o palabras.

**RESPONDER:** Responde a una publicación con una estrategia que podría ayudar a alguien a calmarse en esa situación.

Como extensión, practica una manera en que podrías calmarte usando un ejercicio de respiración [consciente](#)<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=I-SFdhVwrVA>