

Mi sento:



felice



emozionato/a



arrabbiato/a



stanco/a



triste



che ho paura

Quando devo energizzare le mie emozioni, posso:



Correre



Saltare



Dondolare



Toccarsi i piedi



Fare una pausa

Autism Level UP!

Quando devo calmare le mie emozioni, posso:



Abbracciare



Stringere i pugni



Camminare



Correre



Fare una pausa

Autism Level UP!