



## **Hora de apagarlo**

Me gusta ver la televisión. Me gusta estar jugando con mi dispositivo.



A veces mi familia me dice que tengo que apagar la televisión o mi dispositivo.

Apagar el televisor o mi dispositivo me molesta.



[ocali.org](http://ocali.org) | [www.ocali.org/center/autism](http://www.ocali.org/center/autism)  
Follow us on Twitter: @OCALIAutismCtr  
Follow us on Instagram: @ocaliautismcenter

Cuando me siento molesto, podría:

- Querer gritar



- Querer llorar



- Querer tirar algo





- Querer pegarle a alguien



En cambio, cuando estoy molesto, podría intentar:

- Preguntar si puedo terminar de ver el programa de televisión que estoy viendo



- Preguntar si puedo terminar de jugar el juego o la actividad en mi dispositivo



[ocali.org](http://ocali.org) | [www.ocali.org/center/autism](http://www.ocali.org/center/autism)

Follow us on Twitter: @OCALIAutismCtr

Follow us on Instagram: @ocaliautismcenter



- Preguntarle a mi familia qué más puedo hacer



- Respirar por 4 segundos, contener la respiración por 7 segundos y exhalar por 8 segundos



- Levantarme y moverme, saltar sobre una pelota grande, saltar en un trampolín



[ocali.org](http://ocali.org) | [www.ocali.org/center/autism](http://www.ocali.org/center/autism)

Follow us on Twitter: @OCALIAutismCtr

Follow us on Instagram: @ocaliautismcenter



- Dar un paseo



Cuando trato de hacer estas otras cosas cuando estoy molesto, puedo sentirme mejor.

Cuando intento hacer estas cosas cuando estoy enojado, mi familia se sentirá mejor.



[ocali.org](http://ocali.org) | [www.ocali.org/center/autism](http://www.ocali.org/center/autism)

Follow us on Twitter: @OCALIAutismCtr

Follow us on Instagram: @ocaliautismcenter