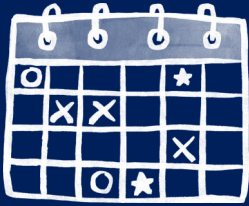


نشرة المشاعر الكبيرة: اتخاذ القرارات



Big Feelings Bulletin: Making decisions

Boletín sobre las emociones intensas: La toma de decisiones



BREATHE

Try to breathe out longer than you breathe in for a few minutes.

TAKE YOUR TIME

Don't be in a rush - talk about what's on your mind with a friend or parent.

FOCUS

Think about one big decision at a time.



Español/Spanish

- Respira: Durante unos minutos, intenta exhalar más tiempo del que inhalas.
 - Tómate tu tiempo: No tengas prisa - habla sobre lo que estás pensando con un(a) amigo(a) o con tus padres.
 - Enfócate: Piensa en una sola decisión importante a la vez.
- ¿Necesitas ayuda? Habla con un adulto de confianza: un consejero, un padre, un maestro o un entrenador.

Arabic/عربي

التنفس: حاول الزفير لفترة أطول من الشهيق لبضع دقائق.

خذ وقتك: لا تتعجل - تحدث عما يدور في ذهنك مع صديق أو أحد الوالدين.
التركيز: فكر في قرار واحد كبير في كل مرة.

تحتاج مساعدة؟ تحدث إلى شخص بالغ موثوق به: مستشار، أحد الوالدين، معلم، مدرب.

NEED HELP?

Talk to a trusted adult:

- A counselor
- A parent
- A teacher
- A coach