



Tener **paciencia**. Por ejemplo, tengo que ser paciente y esperar mi turno para hablar.



Reflexionar antes de actuar; es decir, pensar en las consecuencias antes de hacer algo, considerar si esperamos que sean consecuencias positivas o negativas.



Esforzarse en conseguir lo que se quiere. Por ejemplo, cuando consigues una buena nota en el examen de matemáticas gracias a tu esfuerzo y al estudio diario.



Tener **estrategias** de conductas positivas. Por ejemplo, ser optimista, ser paciente y ser tolerante cuando no conseguimos las cosas que queríamos.