

Create a Calm Box

A simple tool to help with big feelings

When your child feels worried, scared, or just full of big feelings, a Calm Box can help. It gives kids a simple way to find their calm and can help you start those important conversations.



Instructions



1 Find a box

A shoe box, basket, small tub, or whatever's handy will do.

2 Decorate

Add stickers, drawings, or a colorful name tag.

3 Fill with items

Let your child pick things that help them feel calm.

Choose 1–2 things from each section:

- Something to smell, chew, or eat
- Something to look at, listen to, or read
- Something to squeeze, squish, or hug

When tough feelings come up, try saying:
"I see you're upset. Would a hug help, or would you like to choose something from your calm box?"

Why it matters

A Calm Box gives kids a way to calm themselves when dealing with tough things. It also opens the door for real talks. Once they feel settled, you can offer hugs, gentle questions, and loving support.

A Calm Box is just the beginning

BrightLife Kids is here for those moments. Our coaches provide free tools and guidance so kids can open up and parents can feel confident leading the conversation.

All the tools for all the feels



(888) 275-5357



brightlife.kids/calmbox



ce@hellobrightline.com

Crea una Caja de la Calma

Una herramienta sencilla para ayudar con emociones intensas

Cuando tu hijo o hija se siente preocupado, asustado o con muchas emociones, una Caja de la Calma puede ayudar. Les da a los niños una forma simple de encontrar calma y también puede ayudarte a iniciar conversaciones importantes.



Instrucciones



1 Encuentra una caja

Puede ser una caja de zapatos, una canasta, un recipiente pequeño o lo que tengas a la mano.

2 Decórenla

Agreguen calcomanías, dibujos o una etiqueta con un nombre colorido.

3 Llénala con objetos

Deja que tu hijo elija cosas que le ayuden a sentirse tranquilo.

Elijan 1–2 cosas de cada sección:

- Algo para oler, masticar o comer
- Algo para mirar, escuchar o leer
- Algo para apretar, amasar o abrazar

Cuando surjan emociones difíciles, intenta decir:
“Veo que estás molesto/a. ¿Te ayudaría un abrazo o te gustaría elegir algo de tu Caja de la Calma?”

Por qué es importante

Una Caja de la Calma ayuda a los niños a autorregularse cuando enfrentan situaciones difíciles. También abre la puerta a conversaciones reales. Una vez que se sientan más tranquilos, puedes ofrecer abrazos, hacer preguntas con suavidad y brindar apoyo con cariño.

La Caja de la Calma es solo el comienzo

BrightLife Kids está aquí para esos momentos. Nuestros coaches ofrecen herramientas y orientación gratuitas para que los niños puedan expresarse y los padres se sientan seguros al guiar la conversación.

Todas las herramientas para todas las emociones



(888) 275-5357



brightlife.kids/calmbbox



ce@helloworldbrightline.com