

Tarjetas para calmarse durante los días festivos

Cuando los días festivos se vuelven mucho para tus hijos, o para ti, estas tarjetas pueden ayudar a tu familia a calmarse, mantenerse con los pies en la tierra y disfrutar de la temporada.

Cómo se usan

- 1 Imprime en papel tamaño 8.5 x 11.
- 2 Corta por las líneas punteadas.
- 3 Deja que tu hijo elija una tarjeta para ayudarlo a calmarse.
- 4 Sigue las instrucciones en la tarjeta.

CONSEJO: Guárdalos en tu bolsa, en el auto, en el rincón de calma del salón de clases, o en el refrigerador de casa



Respiración de chocolate caliente

Imagina que sostienes una taza de chocolate caliente. Huele el chocolate (inhala lentamente)... ahora enfríalo (exhala suavemente). Haz esto 5 veces.



Muñeco de nieve derretido

Tensa tu cuerpo como un muñeco de nieve, alto y frío. Mantén la tensión... luego suéltalo y imagina que te derrites lentamente hasta convertirte en un charco.



Brazos de ángel de nieve

Ponte de pie. Mueve lentamente los brazos hacia arriba y hacia abajo como si estuvieras haciendo un ángel de nieve. Inténtalo 5 veces.



Disfruta la temporada que te rodea

Encuentra 5 cosas festivas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3 que puedas oír, 2 que puedas oler y 1 que puedas probar.



Visualizando una esquina cómoda

Cierra los ojos. Imagina que estás envuelto en una cobija calentita, acurrucado en tu lugar favorito con tu juguete o libro preferido.



Cascabeliando

Sacude tus manos, brazos, pies — ¡como cascabeles sonando! Luego quédate quieto... y siente cómo tu cuerpo se calma.



¿Necesitas más herramientas para mantener la calma?

Explora nuestro sitio web para encontrar estrategias de calma, juegos, herramientas de bienestar emocional y coaching gratuito para apoyar a tu familia en cada temporada.

brightlife.kids/ca