

VUELTA A LA CALMA

Las personas reaccionamos de formas muy diferentes a la frustración o al enfado, sin saber cómo controlarlo. Por eso, hoy os propongo realizar un pequeño llavero de la calma.

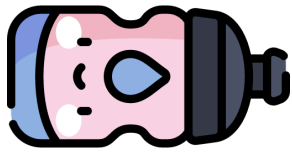
En este llavero debe haber diferentes propuestas que, en el momento de tensión o explosión, el niño/a pueda coger una de las tarjetas y hacer la actividad correspondiente.

Podéis hacerlo a mano con ellos/as, que os digan cosas que les gusten o imprimir las que yo os dejo en las siguientes páginas.

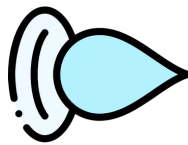
IMPORTANTE

Los niños/as deben conocer el llavero antes de utilizarlo y saber en qué consiste cada tarjeta (de ahí los dibujos).





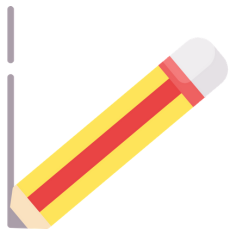
BEBE AGUA



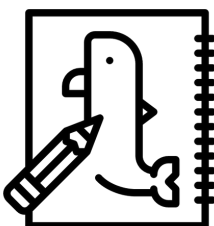
CUENTA
HASTA 10



COLOREA

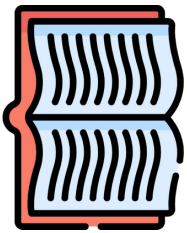
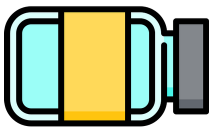


HAZ UN
DIBUJO





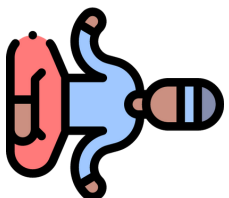
COGE TU BOTE DE
LA CALMA



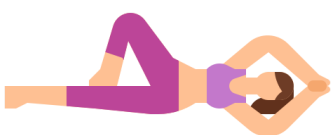
LEE UN CUENTO



BAILA UNA
CANCIÓN

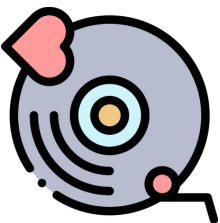


PRACTICA
YOGA





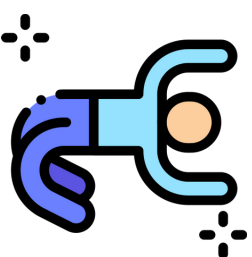
**ESCUCHA UNA
CANCIÓN**



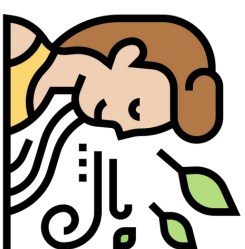
**INSPIRA Y EXPIRA
10 VECES**



**SALTA
20 VECES**



**SAL FUÉRA DE LA
HABITACIÓN Y RESPIRA**



TENSA Y DESTENSA LOS
MÚSCULOS DEL CUERPO



ABRAZA MUY FUERTE A
TU PELUCHE FAVORITO



LÁVATE LA
CARA



APRIETA UNA PELOTA
ANTIESTRÉS

