



MI RINCÓN DE CALMA



TÉCNICA DEL ARCOÍRIS



Cierra los ojos, respira profundamente y visualiza cada color del arcoíris mientras se asocia con una sensación positiva.

EL PODER DEL TODAVÍA

- No soy bueno en esto, **todavía**.
- No puedo hacer esto, **todavía**.
- No me sale esto bien, **todavía**.
- No puedo conseguirlo, **todavía**.

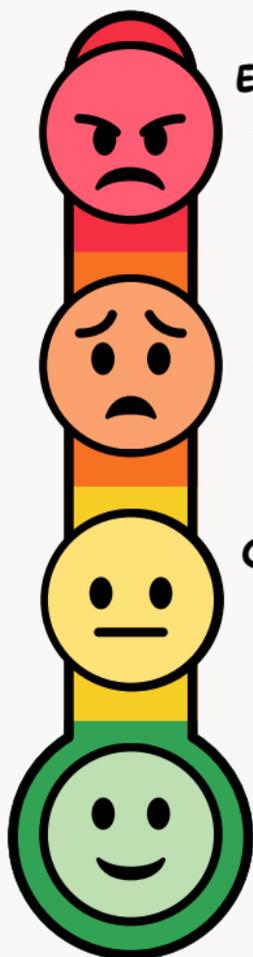


EL TERMÓMETRO

Me siento...



Necesito



ENFADADO/A



Respirar profundo y contar hasta 10 para calmarme. También puedo ir a un lugar tranquilo y abrazar un peluche o cojín, dibujar o escribir lo que le molesta para expresarlo de otra manera, o hablar con un adulto de confianza para encontrar una solución.

TRISTE



Hablar con alguien que me escuche y me brinde apoyo. También puedo escribir o dibujar lo que siento para desahogarme, abrazar a alguien o un objeto querido que me dé consuelo, y escuchar música relajante que me ayude a sentirme mejor poco a poco.

CALMADO/A



Disfrutar de actividades que me gusten, como jugar o leer. También puede practicar respiraciones profundas para mantenerme en calma, disfrutar del momento sin preocupaciones y aprovechar la tranquilidad.

FELIZ



Hablar sobre lo que me hace feliz, hacer algo creativo como bailar, cantar o dibujar, y agradecer por las cosas buenas que tengo en mi vida. Compartir mi felicidad con los demás también puede hacer que me sienta aún mejor.

LA PÓCIMA DE LA CALMA

Respirar profundo

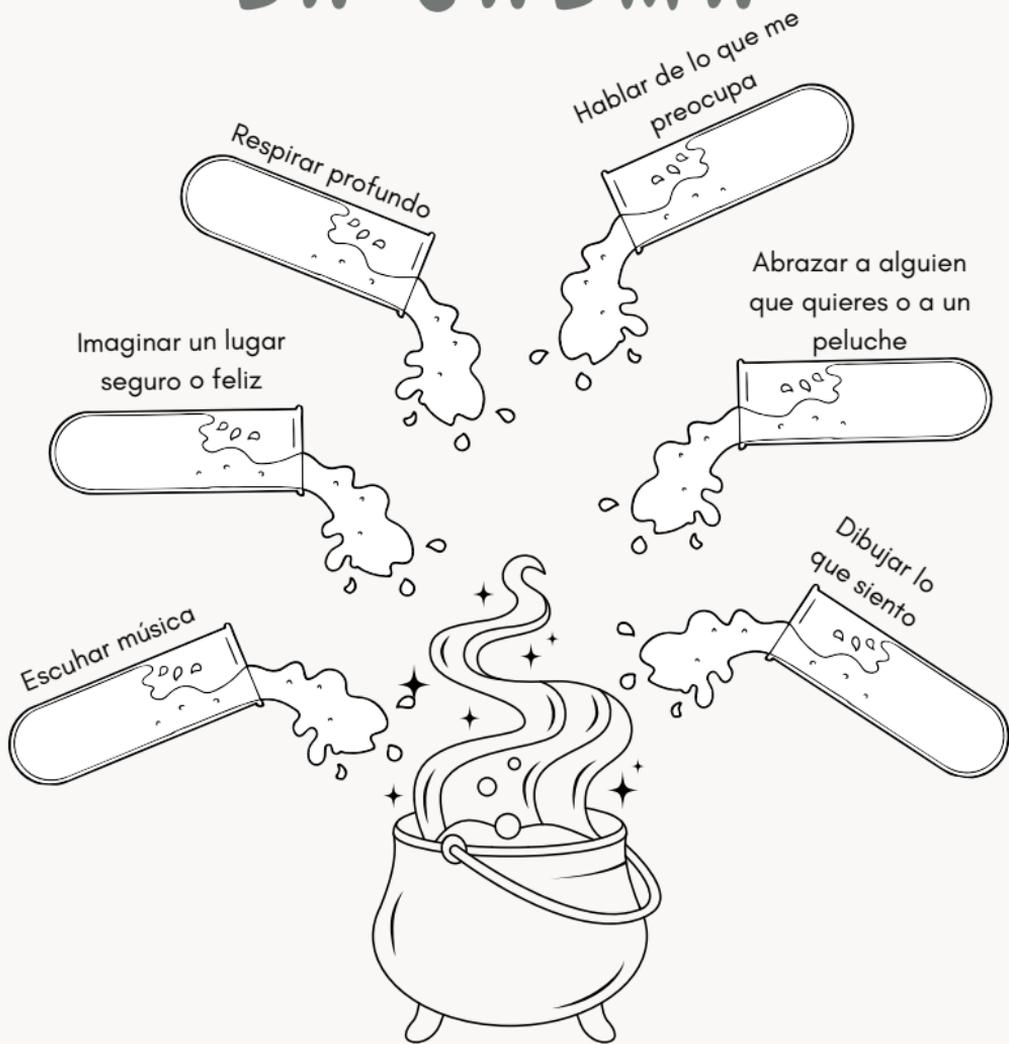
Hablar de lo que me
preocupa

Abrazar a alguien
que quieres o a un
peluche

Imaginar un lugar
seguro o feliz

Escuchar música

Dibujar lo
que siento





OTRAS ACTIVIDADES PARA CONSEGUIR LA CALMA



Contar



Dibujar



Escuchar
música



Caminar



Escribir
un diario



Estirar



Abrazar
un objeto
querido



Modelar
plastilina



Respirar
aire
fresco

Créditos y normas de uso



Actividades
de
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©copyright

SÍGUENOS



[@adeiyp](#)



[Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscribete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>

Créditos

