MI LLAVERO DE LA CALMA



Más recursos gratis en www.actividadesdeinfantilyprimaria.com

¿CÓMO ME SIENTO?



FELIZ



TRISTE



ENFADADO/A



ASUSTADO/A



TRANQUILO/A

Todas mis emociones son importantes.

Más recursos gratis en www.actividadesdeinfantilyprimaria.com

RESPIRO DESPACIO

1 INSPIRA

Cojo aire por la nariz.



2 MANTÉN

Mantengo el aire un momento.



3 SUELTA

Suelto el aire despacito.



Respiro y mi cuerpo se calma.

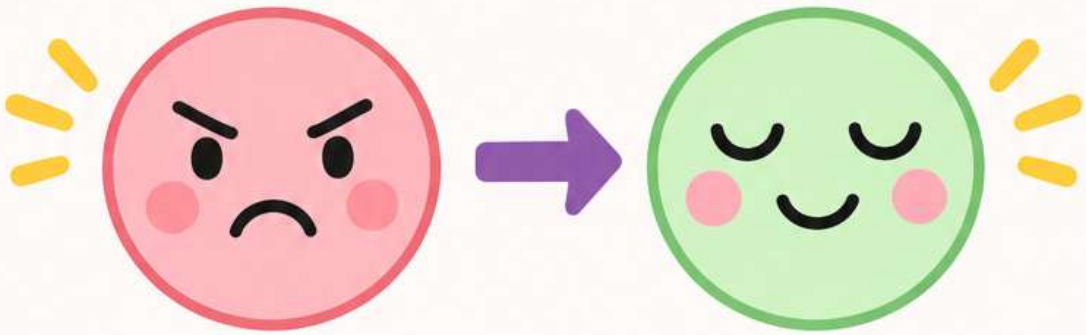
Más recursos gratis en www.actividadesdeinfantilyprimaria.com

CUENTO HASTA DIEZ

Cuando me enfado, cuento despacito.

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10



Cuento despacio y me doy tiempo para calmarme.

Más recursos gratis en www.actividadesdeinfantilyprimaria.com

MI LUGAR TRANQUILO

Cierro los ojos e imagino un lugar donde me siento bien.



CIERRO LOS OJOS

IMAGINO MI LUGAR

ME SIENTO EN CALMA

Puedo visitar mi lugar tranquilo con la imaginación.

Más recursos gratis en www.actividadesdeinfantilyprimaria.com

PIDO AYUDA

Cuando algo me preocupa, puedo pedir ayuda.



¿A quién puedo pedir ayuda?



MI FAMILIA



MI PROFE



OTRO ADULTO DE CONFIANZA

Pedir ayuda también es ser valiente.

Más recursos gratis en www.actividadesdeinfantilyprimaria.com

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.

©opyright

SÍGUENOS

@adeiyp

Actividades de Infantil y Primaria

Suscríbete en https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/

Créditos

Imágenes generadas IA