



# Ayúdanos a estar Calmados

Estrategias para niños

¡Pruebe estas estrategias con su hijo! Cuanto más use una estrategia relajante y practique la estrategia con su hijo, más probable será que la use cuando experimente enojo, estrés, tristeza o frustración.

## Yo puedo...



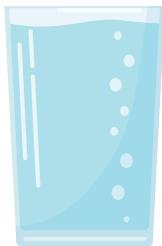
respirar profundamente



contar



caminar



tomar una bebida



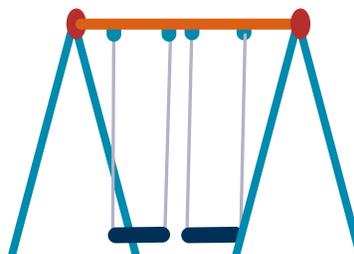
tomar un descanso



escuchar música



hacer un dibujo



columpiar



mecerme



leer un libro



abrazar mi peluche favorito



construir un rompecabezas