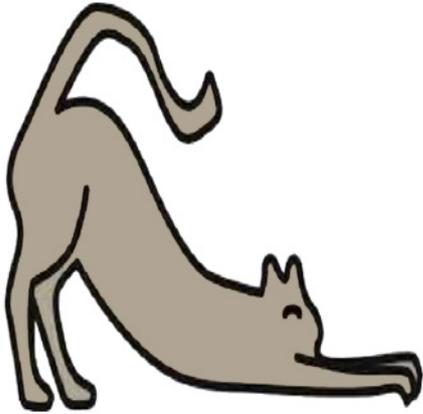


# **LAS CARTAS DE LA CALMA**

**DIBUJA COMO  
UN GATO**



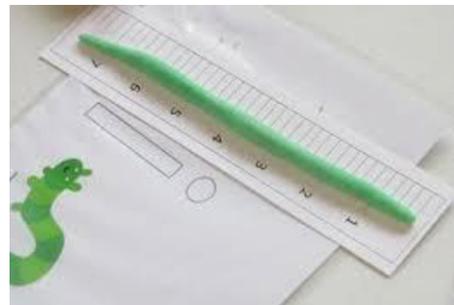
**CUENTA HASTA  
CINCO EN CADA  
RESPIRACIÓN**



**ORDENA  
LOS BLOQUES  
DE MADERA  
EN COLORES**



**HAZ EL GUSANO  
M-Á-S L-A-R-G-O  
QUE PUEDES  
CON PLASTILINA**



**COPIA  
UN PATRÓN  
DE UN LIBRO**



**CIERRA LOS OJOS  
Y VETE A TU LUGAR  
ESPECIAL DURANTE  
UNOS MINUTOS**

(Las personas adultas clave hacen que el niño o niña recuerde un lugar al que le haya gustado ir, repasan los cinco sentidos para ayudar al niño o niña a experimentar realmente el recuerdo - visualización).



**VE A POR UN VASO  
DE AGUA Y BEBE  
DESPACIO**



**JUEGA  
CON JUGUETES  
ANTI-ESTRÉS  
DURANTE CINCO  
MINUTOS**



**ESCUCHAR  
UN CD DURANTE  
CINCO MINUTOS**

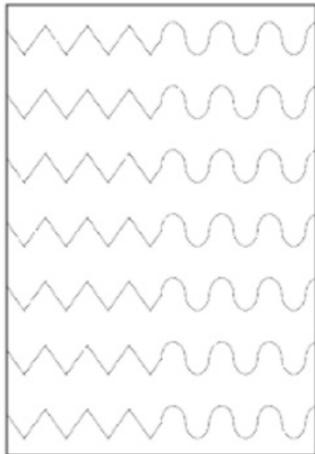


**JUEGA  
A LA PLASTILINA**

Moldéala en las manos.  
Huélela.  
Haz algo con ella y vuelve a guardarla.  
Huele las manos para recordar lo que has hecho.



**HAZ UN DIBUJO  
DE UN LIBRO PARA  
COLOREAR**



**LAS PERSONAS  
ADULTAS**

Dibujan un círculo en la espalda del niño o niña y utilizan diferentes toques para representarlos ingredientes que van diciendo.



**ORDENA PALITOS,  
BLOQUES O CERAS  
POR COLORES**



**¿CUÁNTAS  
CIENTAS HAY  
EN LA PULSERA?**



**ORDENA LOS CLIPS  
POR COLORES**



**ORDENA  
LAS CERILLAS  
POR COLORES**

