



# Tarjetas Vuelta a la Calma



**Sopla burbujas**



**Escucha música**



**Colorea**



**Toma un poco de agua**



**Abraza**



**Corre**



**Respira lentamente**



**Juega con una mascota**





**Realiza una postura de Yoga**



**Escribe lo que sientes**



**Toma un baño caliente**



**Cuenta lentamente**



**Explora la naturaleza**



**Toma un descanso**



**Abraza un juguete**



**Juega con plastilina**



**Cuenta tus latidos**



**Lee un cuento**



**Habla con un adulto**



**Imagina un lugar tranquilo**