

How I Stay Calm

Caregivers can explain to children that there are many ways to calm down when feeling angry, frustrated, and overwhelmed.



I take a few deep breaths



I hug my buddy



I read a book



I think of happy thoughts



I drink some water



I close my eyes



I explore



I stretch my body



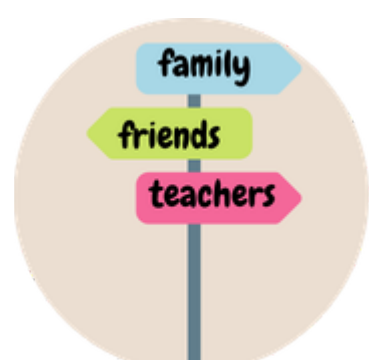
I draw pictures



I count to ten



I have a dance party



I make up my own way

Como Me Relajo

Los padres o personas encargadas del cuidado del niño les pueden explicar que hay muchas maneras de calmarse cuando se sienten bravos, frustrados o abrumados.



Respiro profundo varias veces



Abrazo a mi peluche



Leo un libro



Pienso en cosas que me hacen feliz



Tomo un poco de agua



Cierro mis ojos



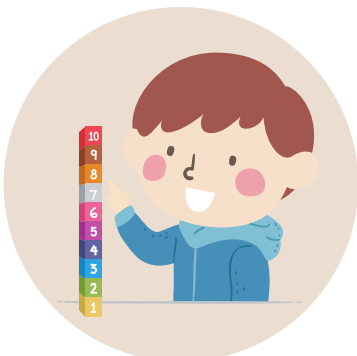
Exploro y juego



Estiro mi cuerpo



Me pongo a dibujar o pintar



Cuento del uno al diez



Bailo con mis amigos



Tomo mis propias decisiones y creo mi propio camino