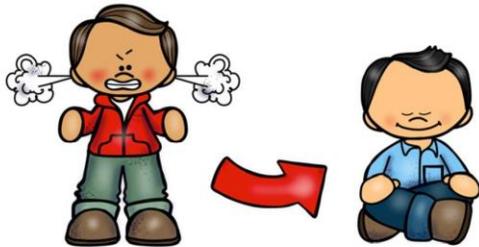


Tarjetas con
estrategias
para calmarse



empujar algo



caminar



saltar



estirarse



correr



pensar en cosas felices



descansar



beber



ir a un lugar tranquilo



hacer yoga



respirar hondo



escuchar música



leer un libro



jugar con bloques



apretar algo entre
las manos



acariciar un animal



contar



pintar



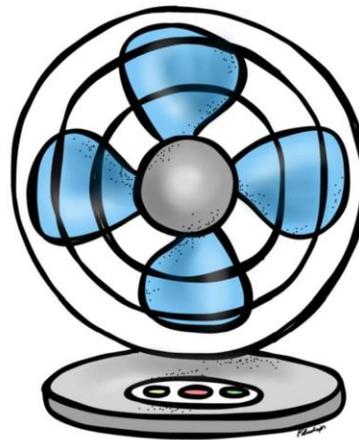
dibujar



jugar con plastilina



abrazar un peluche



tomar el aire



mascar chicle