

Cómo usar las tarjetas de fichas para calmarse

1. Introducir Cuando Está Calmado

Muestra la tarjeta y modela la actividad.

Respiración Profunda: Inhala y exhala lentamente.

Oler la Flor: Finge oler la flor y luego soplarla.

2. Practicar Juntos

Guía a tu hijo 1-2 veces.

Usa un lenguaje divertido:

“¡Vamos a hacer una respiración de globo!”

3. Usar Durante Momentos de Malestar

Recuerda suavemente: “¿Recuerdas nuestra tarjeta de respiración profunda?”

Deja que tu hijo elija la estrategia que quiera usar.

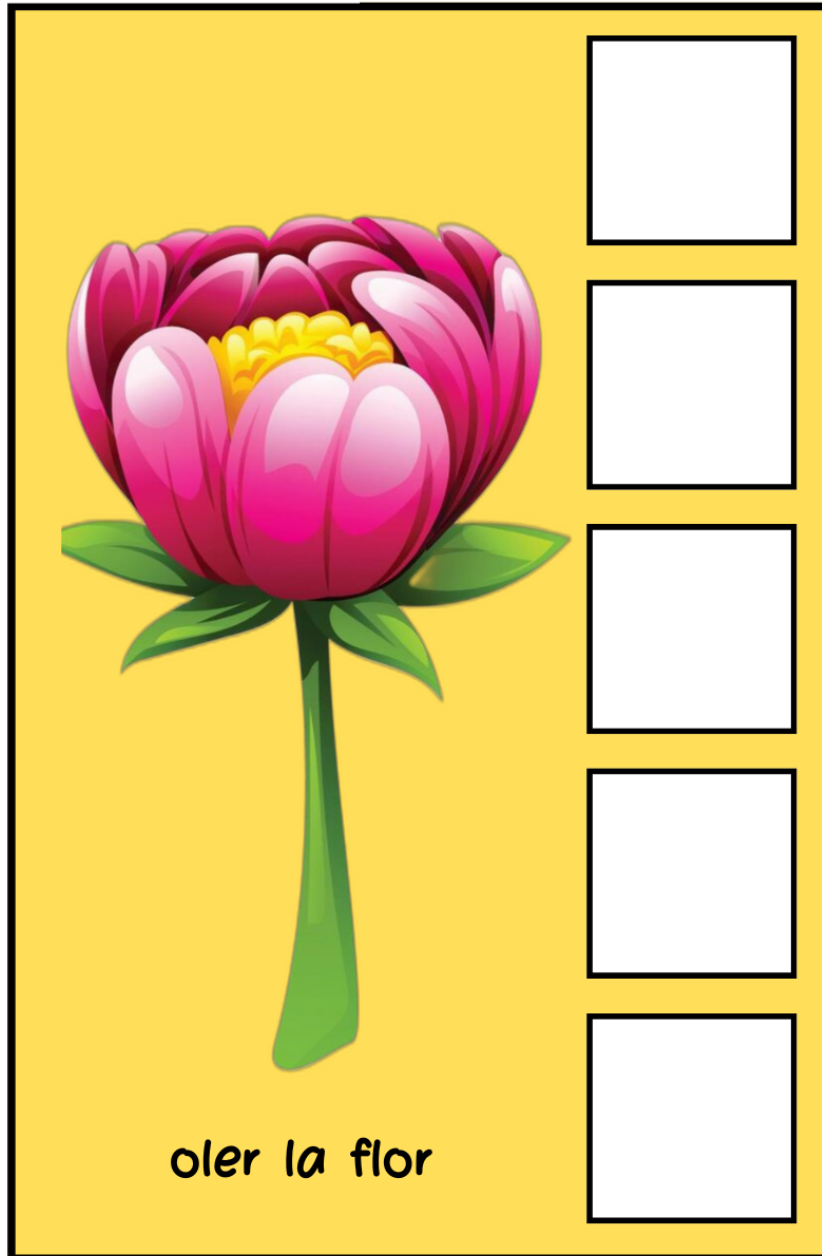
4. Reforzar y Repetir

Elogia los esfuerzos: “¡Excelente trabajo practicando!”

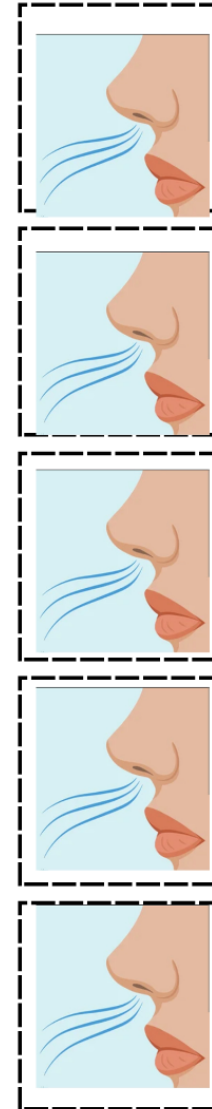
Practica a diario para que se vuelva familiar y efectiva.



Oler la flor + Fichas del tablero

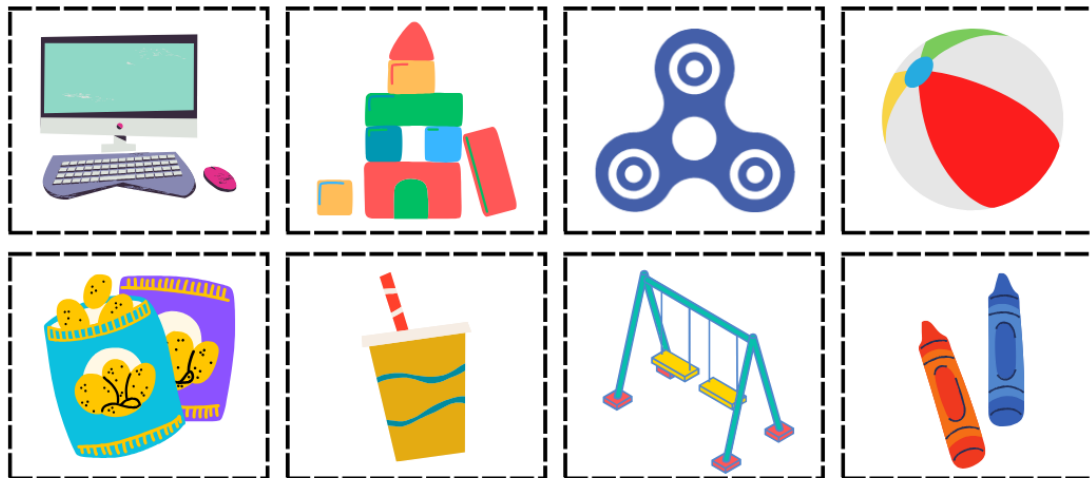


✂ (Token pieces)



Práctica de Calmarse + Respiración Profunda

Mi elección :				



✂ (choice pieces)

✂ (Token pieces)

