

# Tarjetas de la Calma

Con este material trabajarás:

- Autoregulación
- Control de las emociones
- Modificación de conductas



Aura Sesiones:  
Problemas de Aprendizaje  
Conducta y Lenguaje

Hola! Muchas gracias por descargar este material.

@aura.sesiones

Aquí te recuerdo las normas de uso:

- ▶ Puedes utilizarlo para tu clase todas la veces que quieras.
- ▶ Puedes hacer fotos del resultado y compartirlas de manera pública, siempre que me menciones.
- ▶ No puedes copiarlo ni distribuirlo, ni total ni parcialmente.
- ▶ Disfrútalo y recuerda que puedes plastificarlo o enmarcarlo para una mayor duración.



[www.aurasesiones.com.mx](http://www.aurasesiones.com.mx)

Dibujos de

 ARASAAC  i23RF



 dreamstime



 Adobe Stock

 freepik

 shutterst:ck

Fuentes de





ABRAZAR UN  
PELUCHE



SOPLAR UNA PLUMA



JUGAR CON UN POP  
IT



ESTIRAR EL CUERPO



PARARSE DE MANOS



HACER GESTOS



MEDITAR



GRITAR





**ESTIRAR LOS  
BRAZOS**



Apreo Sistema  
Programa de Aprendizaje  
Cuidados y Lengua



**SOPLAR UN  
REHILETE**



Apreo Sistema  
Programa de Aprendizaje  
Cuidados y Lengua



**MOVER LOS DEDOS DE  
LAS MANOS**



Apreo Sistema  
Programa de Aprendizaje  
Cuidados y Lengua



**TOMAR AGUA**



Apreo Sistema  
Programa de Aprendizaje  
Cuidados y Lengua



**SENTIR EL VIENTO**



Apreo Sistema  
Programa de Aprendizaje  
Cuidados y Lengua



**ACARICIAR UN  
PELUCHE**



Apreo Sistema  
Programa de Aprendizaje  
Cuidados y Lengua



**SOPLAR BURBUJAS**



Apreo Sistema  
Programa de Aprendizaje  
Cuidados y Lengua



**MOLDEAR  
PLATILINA**



Apreo Sistema  
Programa de Aprendizaje  
Cuidados y Lengua



**SALTAR CON UNA  
PELOTA**



**PINTAR**



**LEER**



**CANTAR**



**BAILAR**



**ESCUCHAR MÚSICA**



**EMPUJAR UNA PARED**



**IMAGINAR UN  
LUGAR TRANQUILO**





ACOSTARSE EN EL  
PISO



ESCUCHAR SONIDOS  
DEL ENTORNO



ABRAZAR UNA  
ALMOHADA



SALTAR LA CUERDA



ESCRIBIR O  
DIBUJAR



JUGAR CON UN  
SQUISHY



VER EL FRASCO DE  
LA CALMA



CONTAR

