

# Model de la roda de les opcions per tornar a la calma

PDF IMPRIMIBLE

EN CATALÀ

Educación Infantil / Preschool Education  
0 - 6 años / 0 - 6 years old



[WWW.MONSPETITS.COM](http://WWW.MONSPETITS.COM)



[@MONSPETITS](https://www.instagram.com/monspetits)

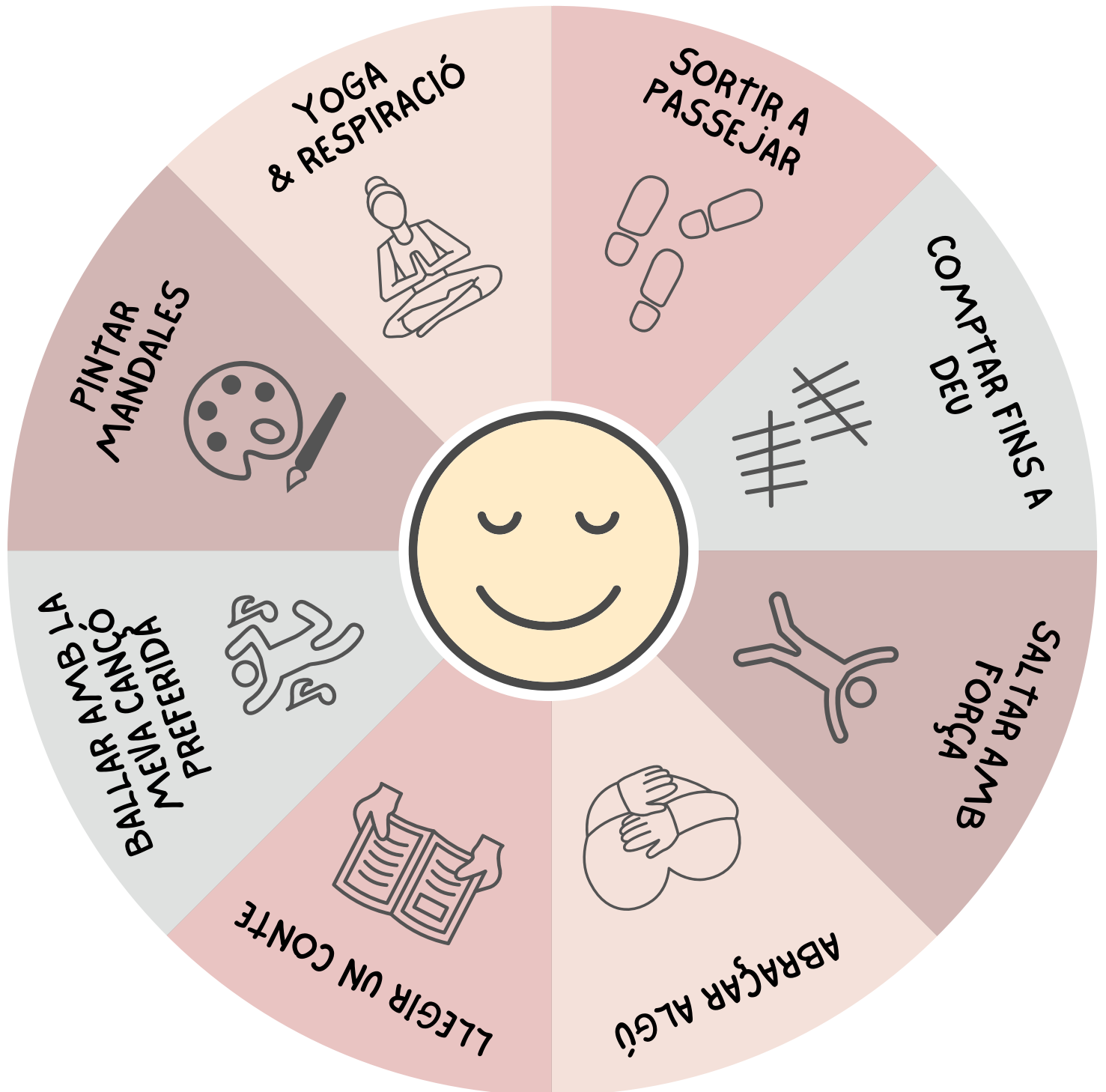


[MONSPETITS.ETSY.COM](https://www.etsy.com/monspetits)

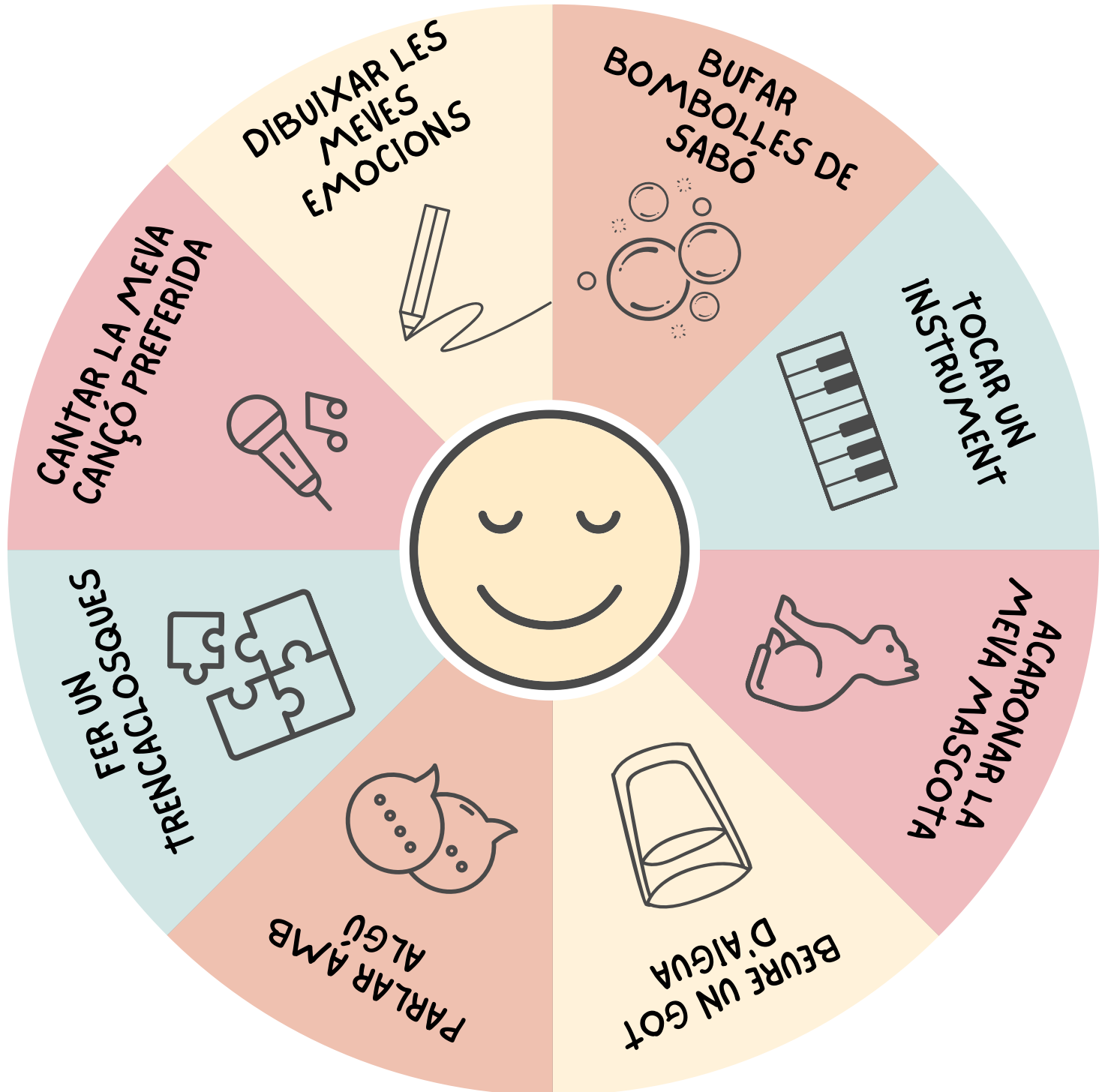
# ESTRATÈGIES PER TORNAR A LA CALMA:

- Sortir a passejar
- Dibuixar com em sento
- Jugar amb un objecte que em relaxi
- Respirar de forma conscient
- Fer les meves postures de ioga preferides
- Tancar els ulls i comptar fins a 10
- Olorar alguna aroma relaxant
- Ballar amb la meva cançó preferida
- Arraulir-me amb una manta i un llibre
- Pintar mandales
- Bufar bombolles de sabó
- Acaronar la meva mascota
- Saltar amb força
- Abraçar algú
- Tocar un instrument
- Cantar la meva cançó preferida
- Fer un trencaclosques
- Beure un got d'aigua
- Parlar amb algú
- Fer-me un automassatge
- Apagar els llums
- Jugar amb plastilina
- Botar una pilota
- Observar un rellotge d'arena

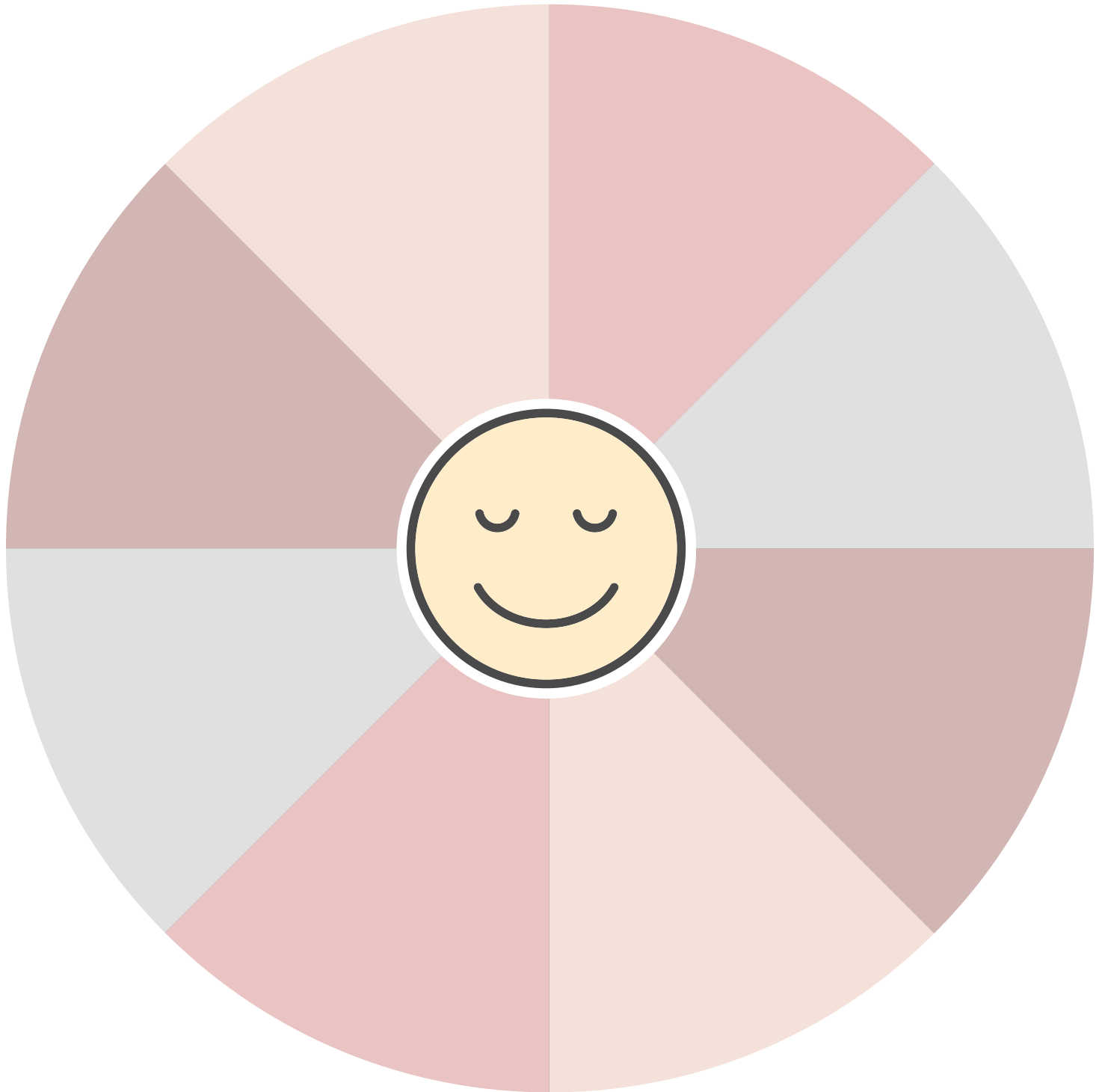
# RODA DE LES OPCIONS per tornar a la calma



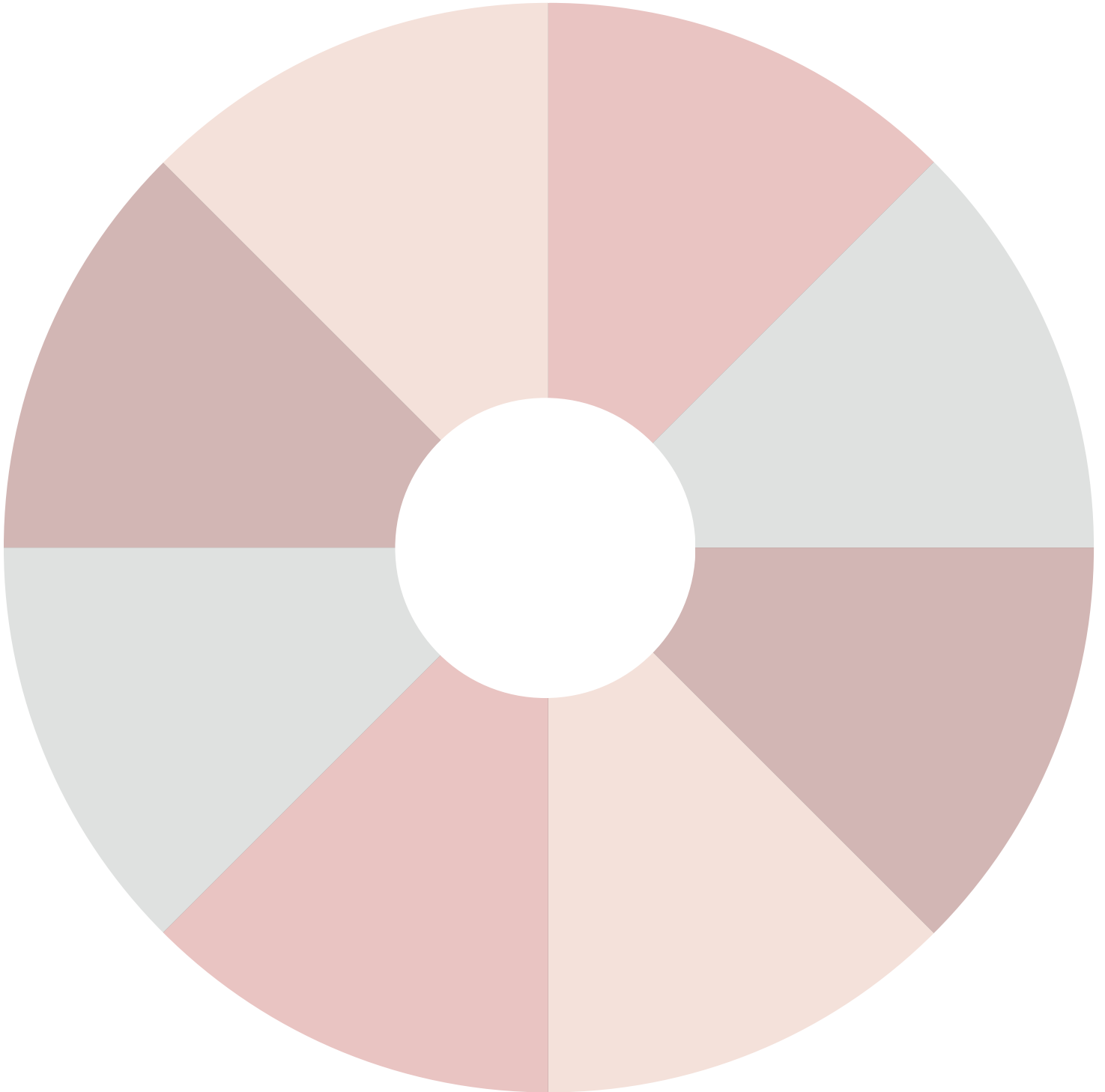
# RODA DE LES OPCIONS per tornar a la calma



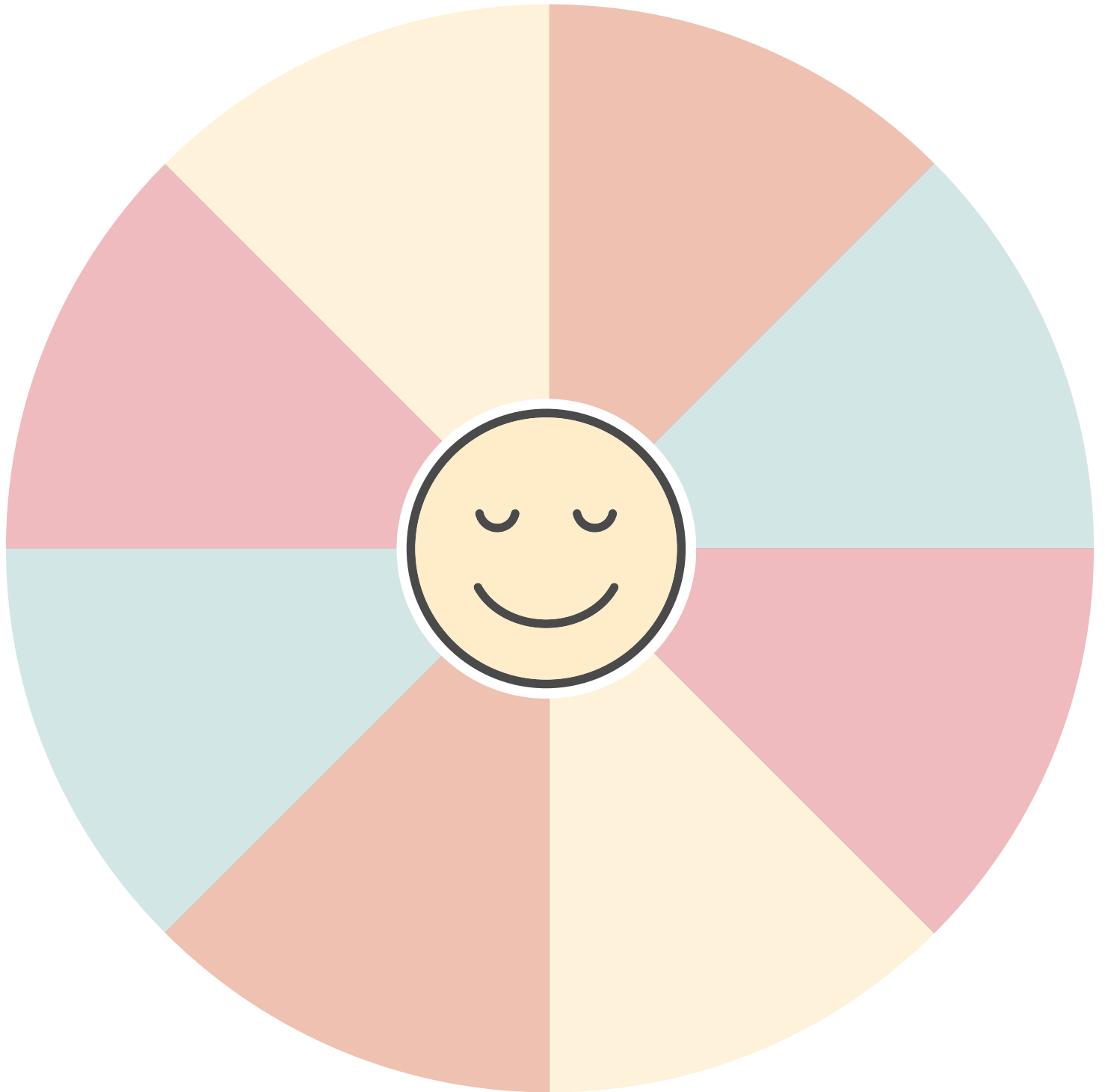
RODA DE LES OPCIONS  
crea la teva pròpia roda!



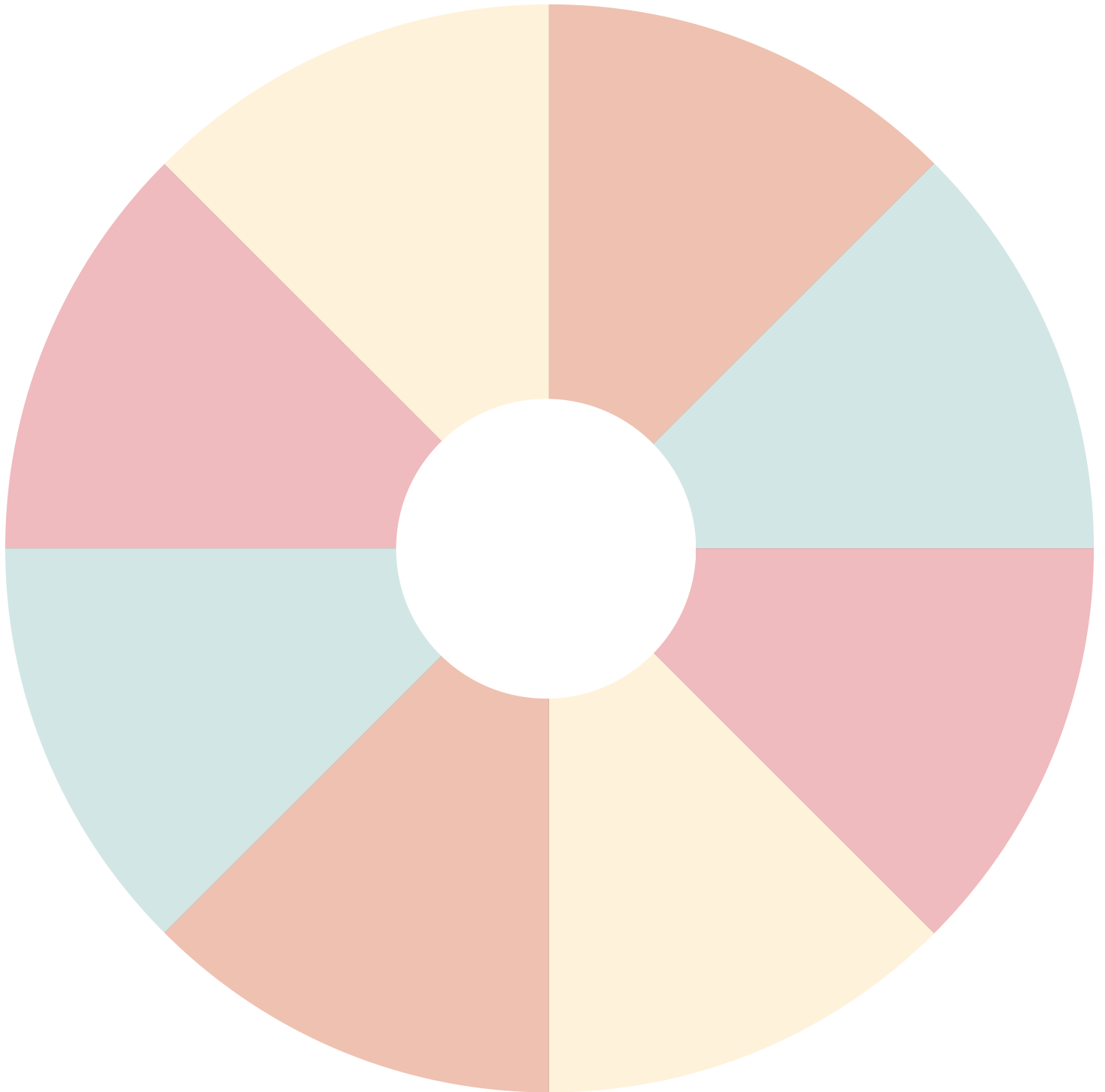
RODA DE LES OPCIONS  
crea la teva pròpia roda!



RODA DE LES OPCIONS  
crea la teva pròpia roda!

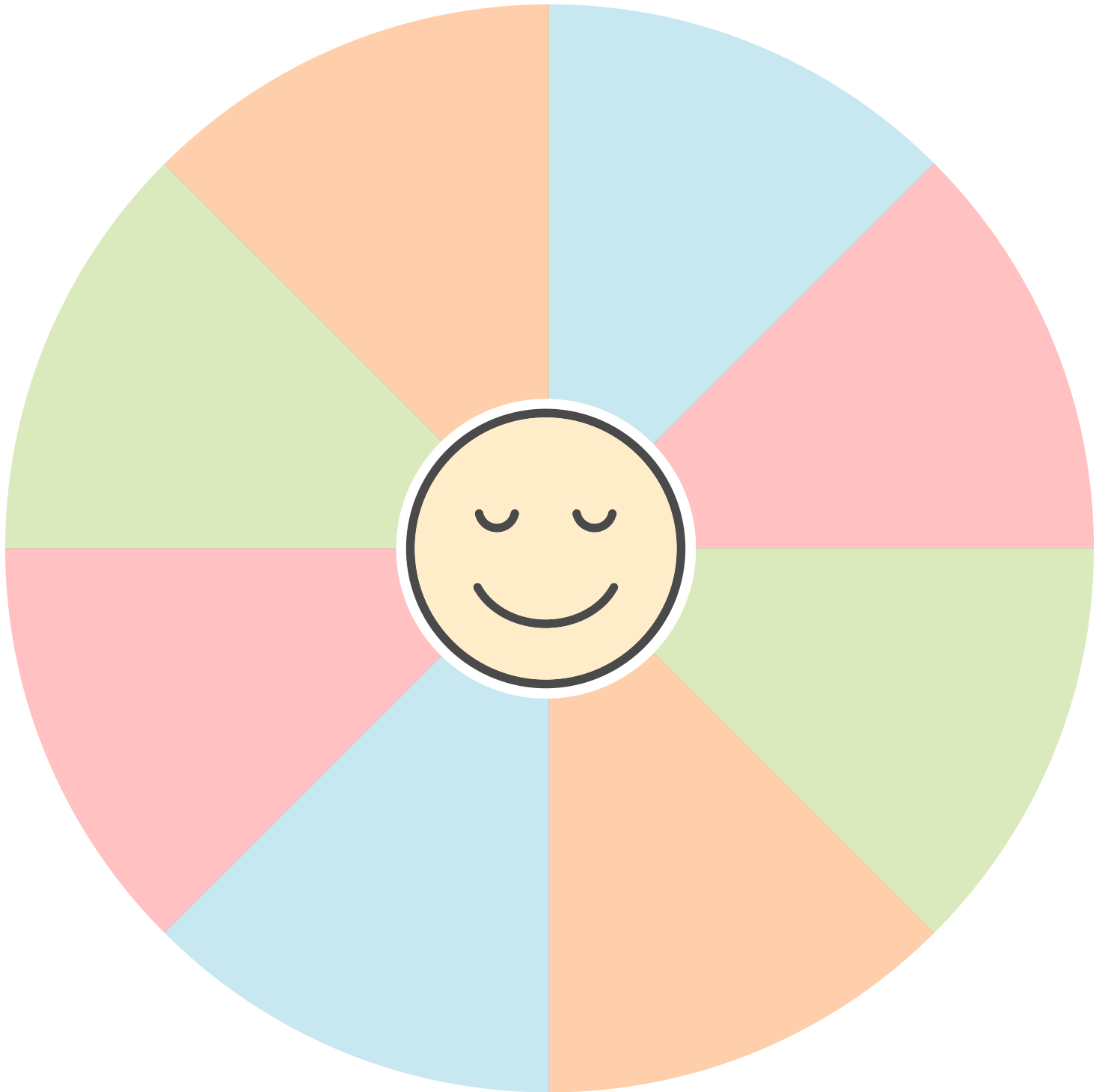


RODA DE LES OPCIONS  
crea la teva pròpia roda!

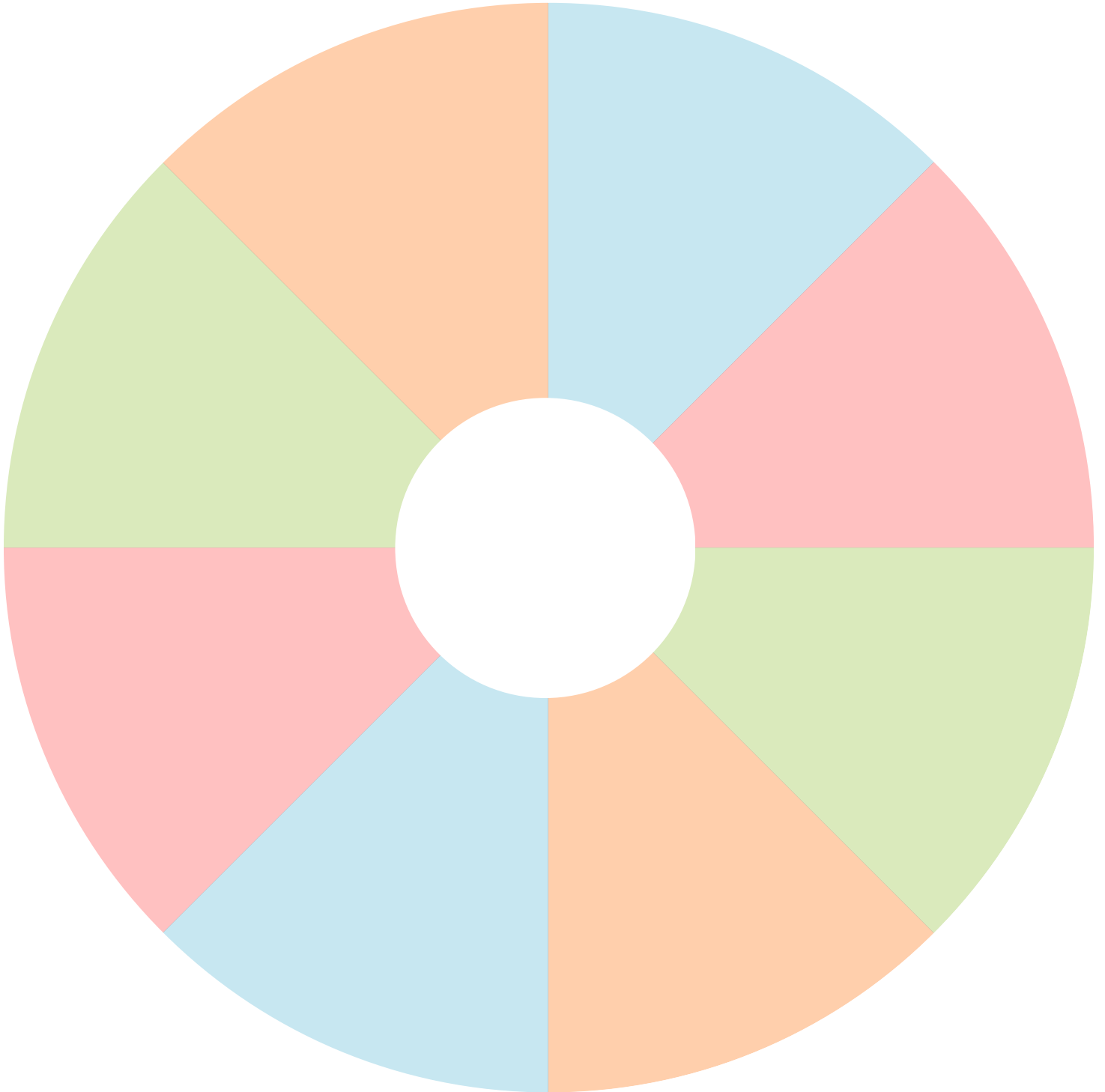




RODA DE LES OPCIONS  
crea la teva pròpia roda!



RODA DE LES OPCIONS  
crea la teva pròpia roda!



# CRÉDITOS Y CONDICIONES DE USO

ICONOS CREADOS EN FLATICON.COM POR: FREEPIK

Este imprimible está pensado para uso doméstico o en clase. Usándolo, aceptas no copiar, reproducir o cambiar ningún contenido, excepto para tu propio uso no comercial. No está permitido redistribuir el contenido de mis descargas en su totalidad o en parte, por ningún motivo. Si se trata de una plantilla editable, aceptas modificarla para tu propio uso personal sin fines comerciales.

Si encontraste este pdf en un sitio que no sea monspetits.com, etsy.com o instagram.com/monspetits, se está utilizando en violación de mis derechos de autor. Por favor, envíame un correo electrónico a monspetits@gmail.com si ves esto.

Por favor, no enlaces directamente al pdf en línea (las personas deben poder visitar mi sitio web, mi tienda o mi cuenta de Instagram para obtener el pdf).

¡Espero que disfrutes mucho este imprimible o esta plantilla! Si te gusta, me encantaría que compartieras los siguientes enlaces con otras personas que pudieran estar interesadas:

- mi Instagram [instagram.com/monspetits](https://www.instagram.com/monspetits)
- mi blog [monspetits.com](https://www.monspetits.com)
- mi tienda de Etsy [monspetits.etsy.com](https://www.etsy.com/shop/monspetits)

Una reseña positiva en mi tienda de Etsy me ayuda mucho para seguir ideando actividades de este tipo.



Gracias por aceptar mis términos y condiciones y feliz aprendizaje.

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons.  
This work is under a Creative Commons Licence.  
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Contacto:  
[www.monspetits.com](https://www.monspetits.com)  
[monspetits@gmail.com](mailto:monspetits@gmail.com)



[www.monspetits.com](https://www.monspetits.com)