

# Modelo de la rueda de las opciones para volver a la calma

PDF IMPRIMIBLE

EN CASTELLANO / ESPAÑOL

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



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



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

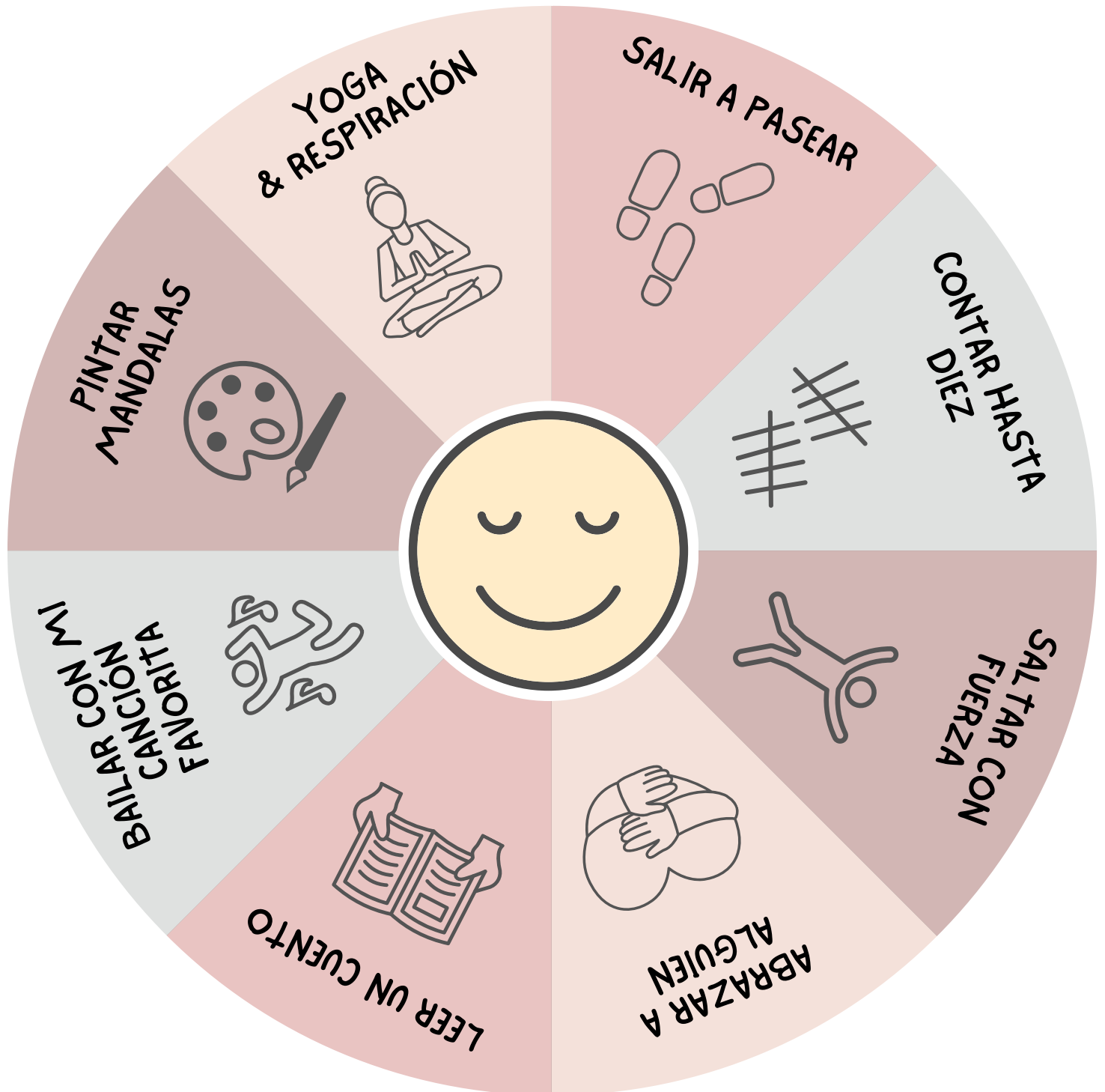


[MONSPETITS.ETSY.COM](https://www.etsy.com/shop/monspetits)

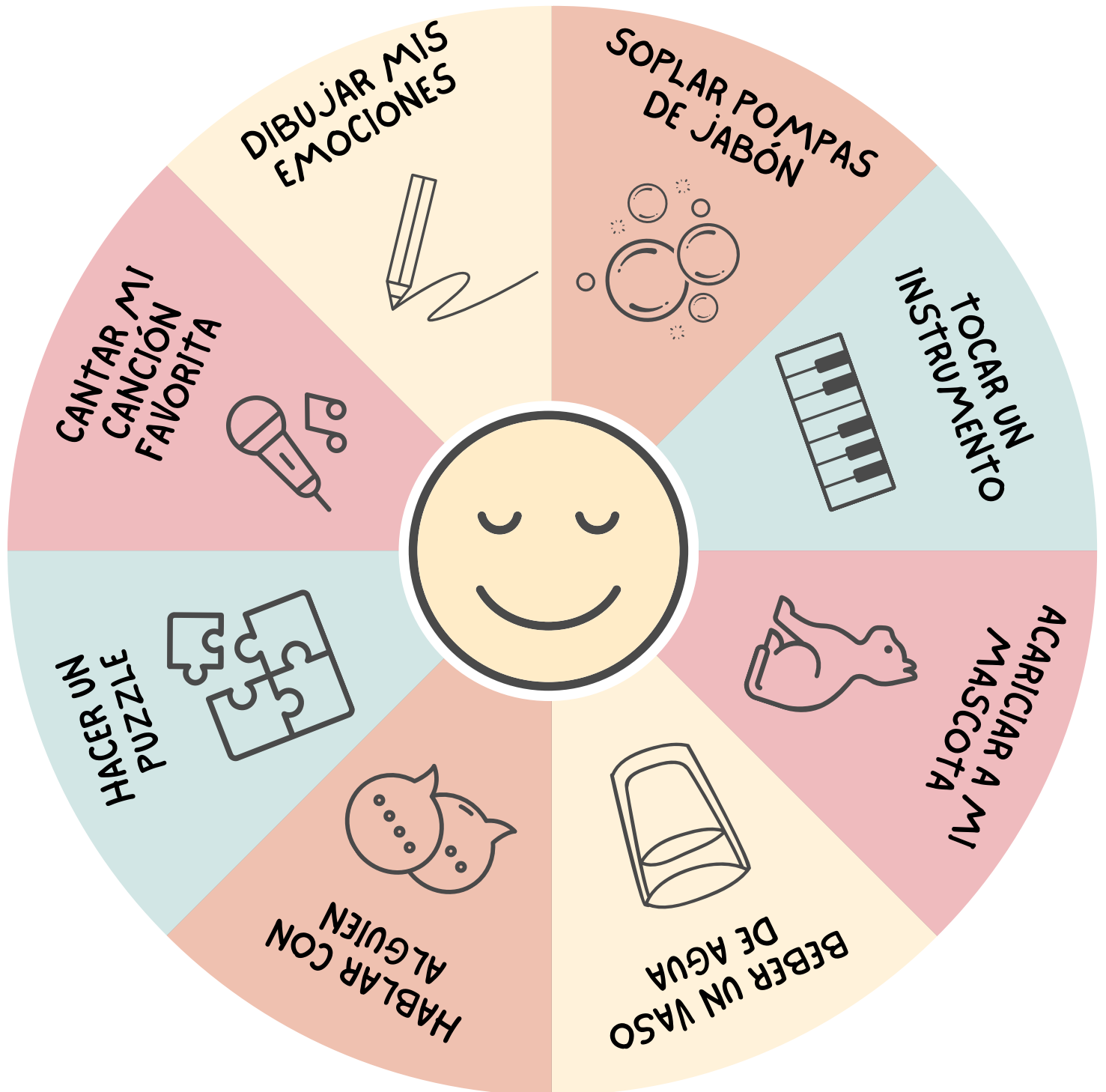
# ESTRATEGIAS PARA VOLVER A LA CALMA:

- Salir a pasear
- Dibujar cómo me siento
- Jugar con un objeto que me relaje
- Respirar de forma consciente
- Hacer mis posturas de yoga favoritas
- Cerrar los ojos y contar hasta 10
- Oler algún aroma relajante
- Bailar con mi canción favorita
- Acurrucarme con una manta y un libro
- Pintar mandalas
- Soplar pompas de jabón
- Acariciar a mi mascota
- Saltar con fuerza
- Abrazar a alguien
- Tocar un instrumento
- Cantar mi canción favorita
- Hacer un puzzle
- Beber un vaso de agua
- Hablar con alguien
- Hacerme un automasaje
- Apagar las luces
- Jugar con plastilina
- Botar una pelota
- Observar un reloj de arena

# RUEDA DE LAS OPCIONES para volver a la calma

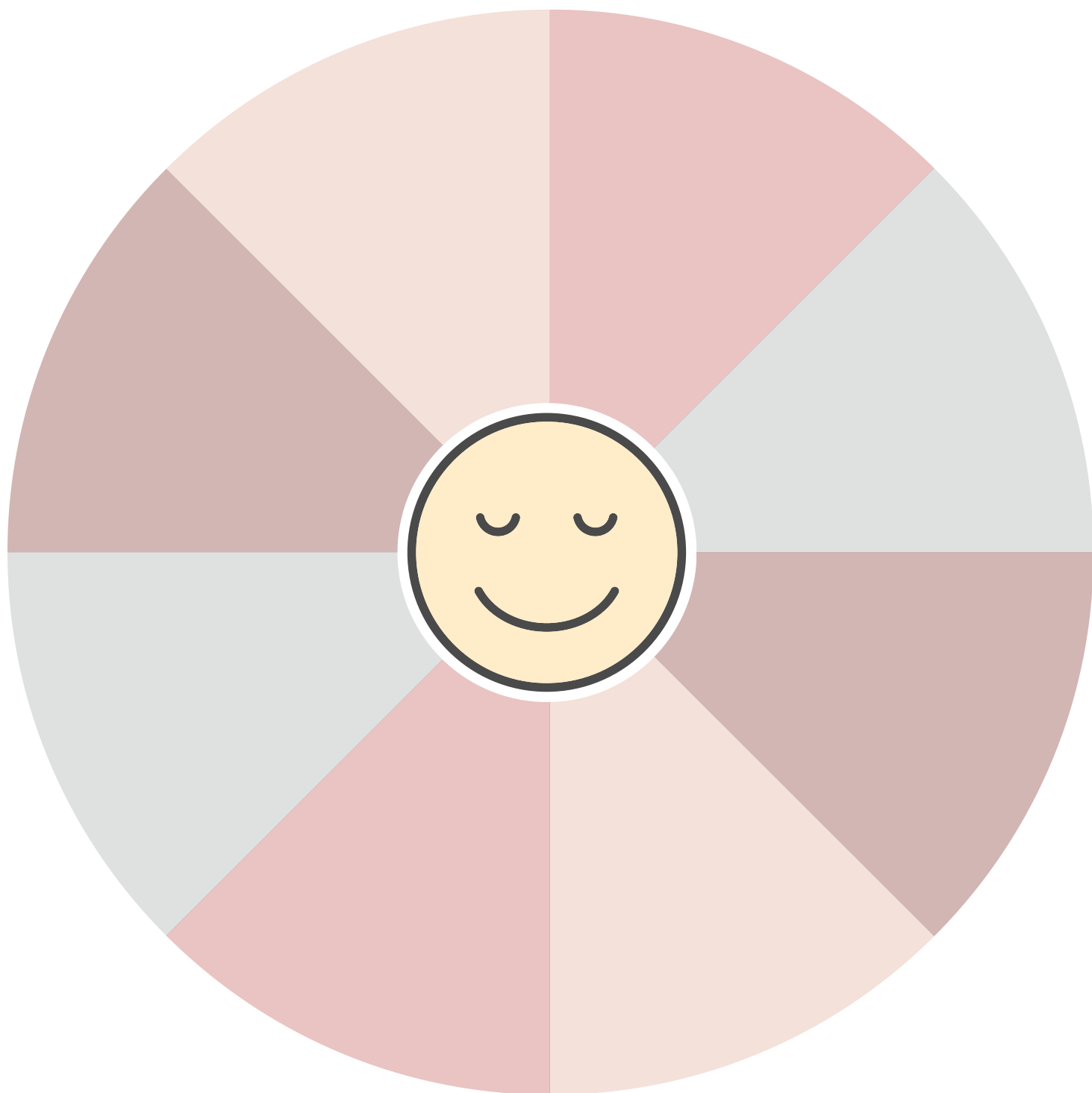


# RUEDA DE LAS OPCIONES para volver a la calma



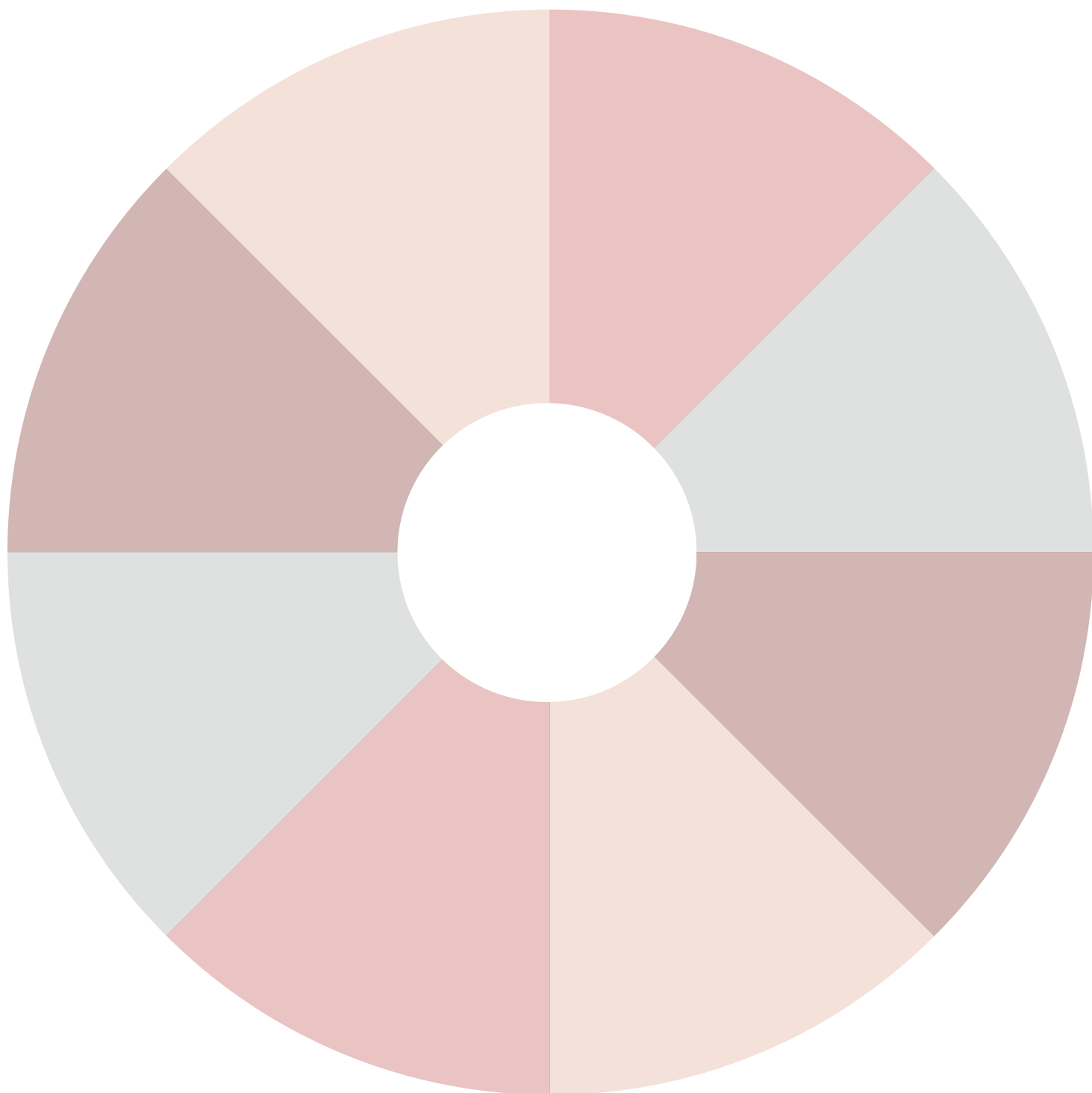
# RUEDA DE LAS OPCIONES

¡crea la tuya propia!



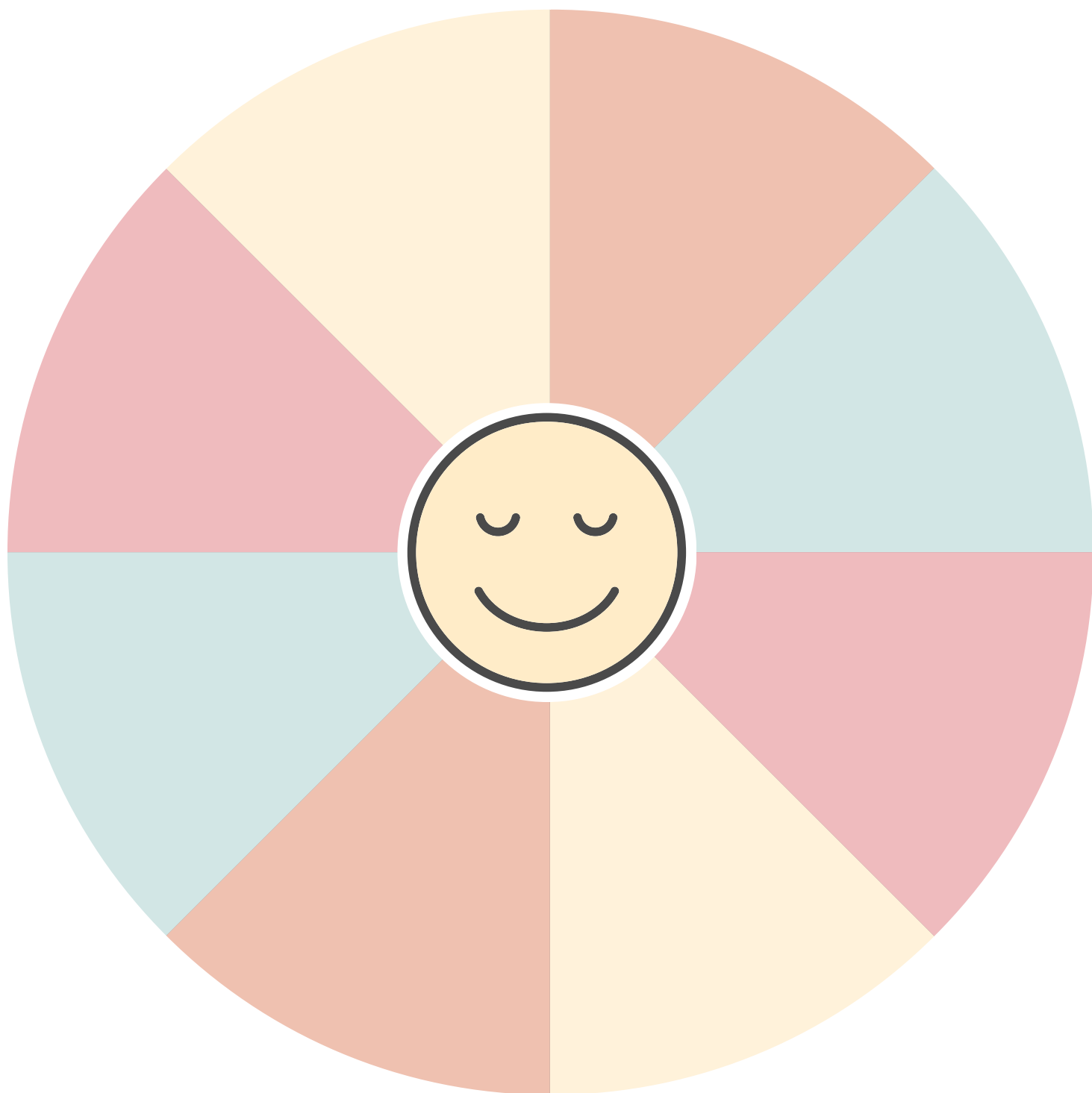
# RUEDA DE LAS OPCIONES

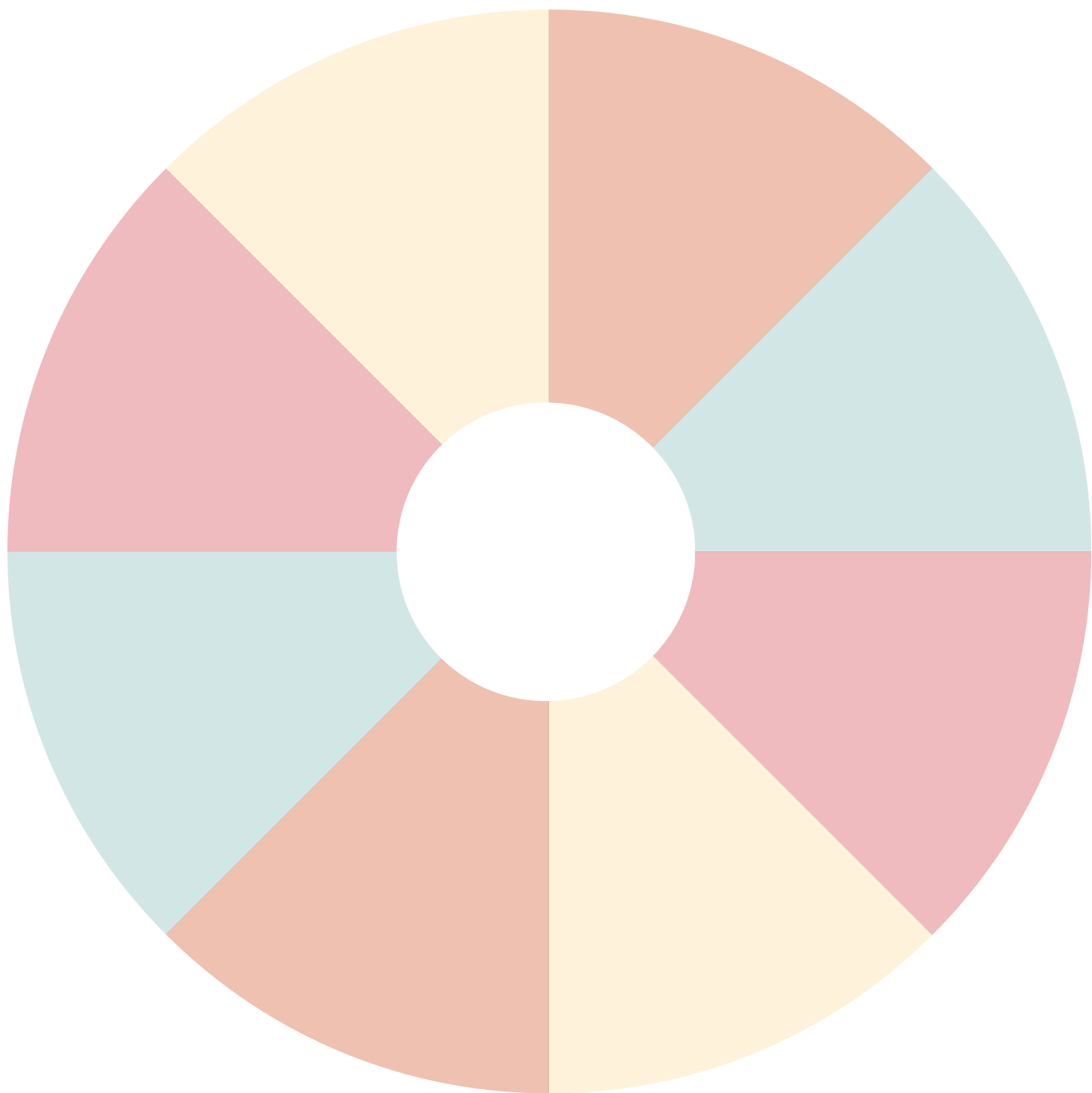
¡crea la tuya propia!



# RUEDA DE LAS OPCIONES

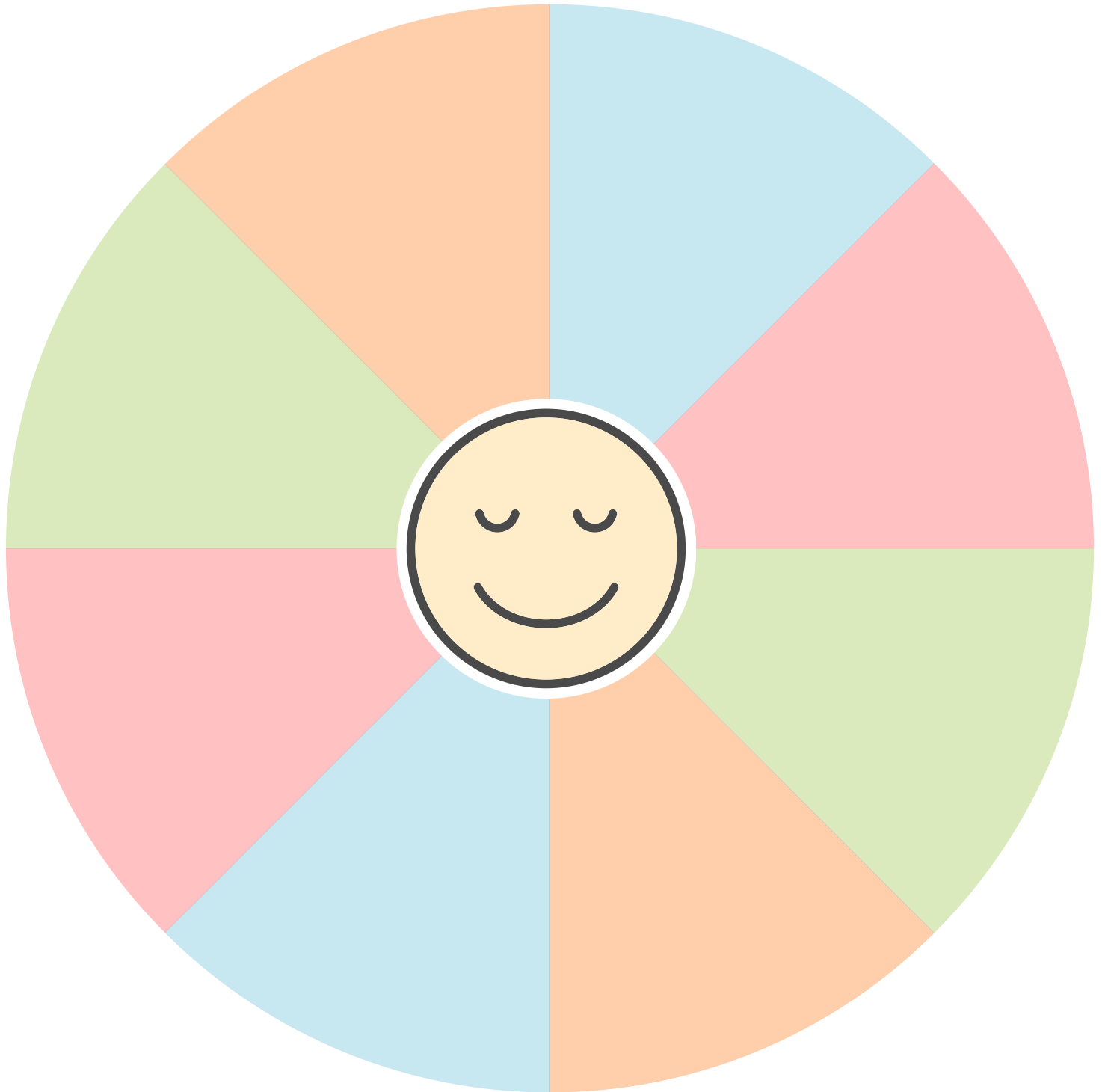
¡crea la tuya propia!





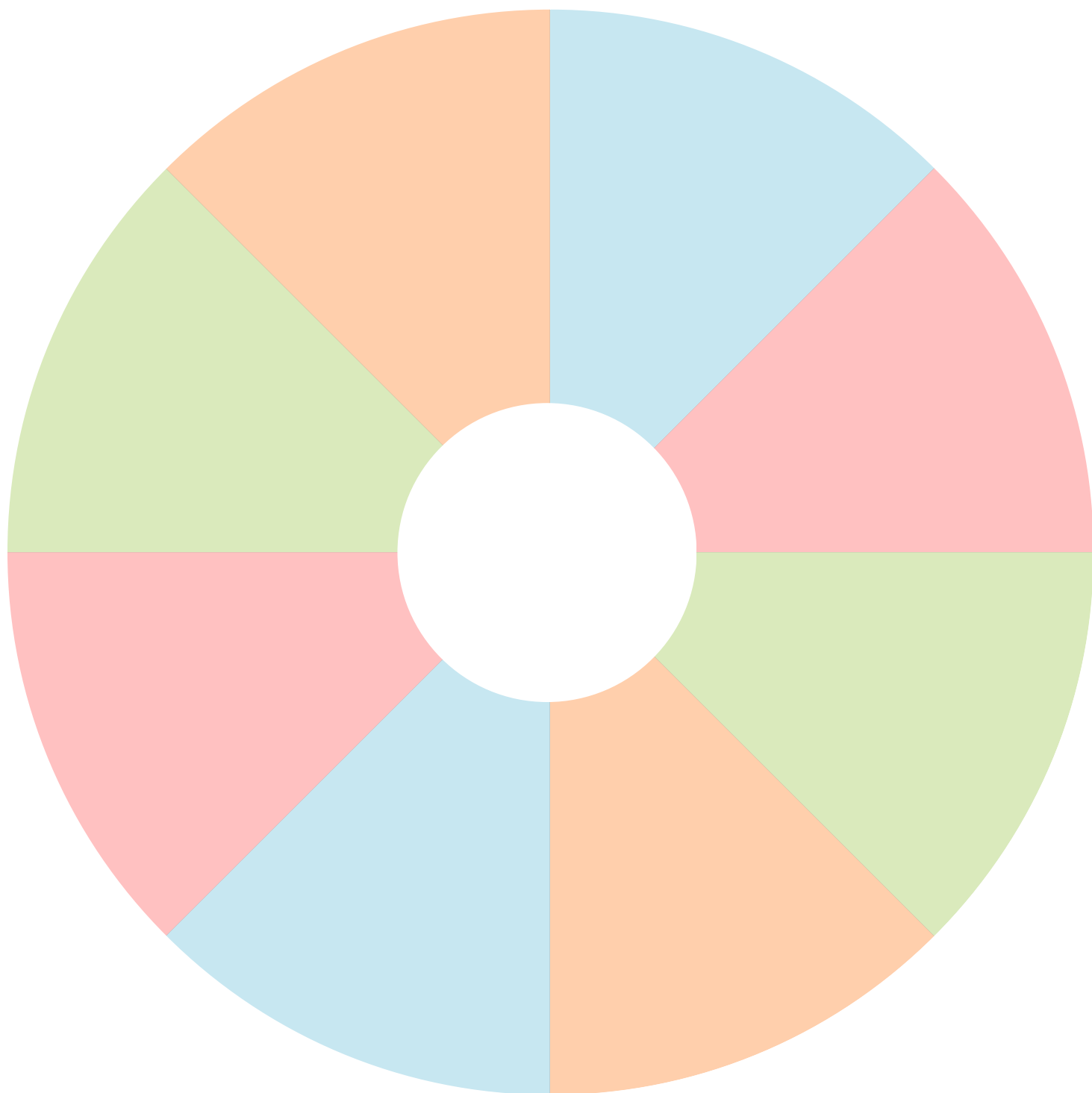


RUEDA DE LAS OPCIONES  
¡crea la tuya propia!



# RUEDA DE LAS OPCIONES

¡crea la tuya propia!



# 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/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)

