



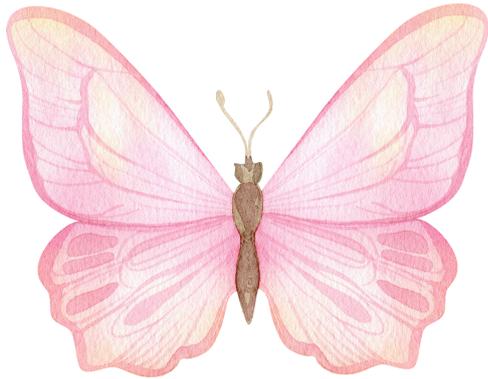
PDF IMPRIMIBLE  
EN ESPAÑOL

# 48 Tarjetas para la calma

@monspetits & @arle\_centre



Cruza los brazos y da golpecitos suaves como alas de una mariposa



Recorre todos los dedos de una mano con los de la otra. Inhala al subir y exhala al bajar



Imagina un lugar donde te sientas feliz y tranquilo/a.

Qué puedes ver, oler y escuchar allí?



Eres una nube en el cielo.

Flota despacio mientras el viento te lleva suavemente



Eres una montaña fuerte.

Siente como nada puede moverla, ni siquiera el viento.



Cuenta despacio hasta 10 y haz una pausa entre cada número



Abraza algo que te de seguridad y cierra los ojos



Hazte bolita como si fueras una piedra. Luego estírate como si fueras una estrella



Dibuja o escribe lo  
que sientes.

Usa colores que  
representen tus  
emociones

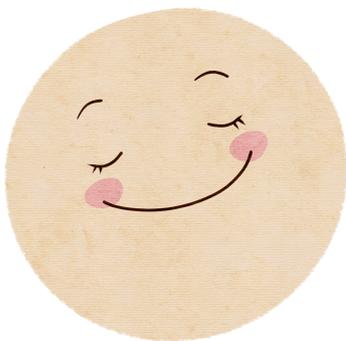


Aprieta tus puños lo  
más fuerte que  
puedas. Ahora  
suéltalos despacio.

¿Sientes la diferencia?



Nombra 3  
cosas que te  
hayan hecho  
sonreír hoy



¿Qué necesita tu  
corazón ahora?

Dilo en voz alta o  
escríbelo



Huele algo agradable, como una flor o una fruta



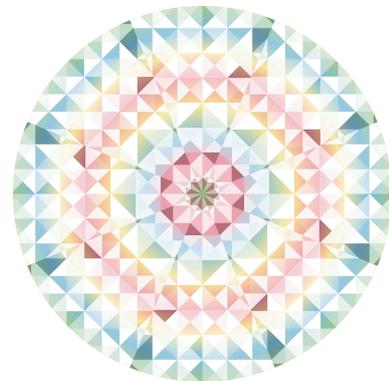
Toca algo suave, como un peluche y descríbelo en voz alta



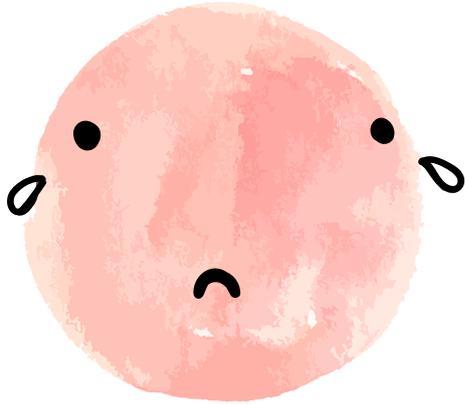
Cuenta lentamente 5 segundos en silencio



Cierra los ojos e imagina colores girando en tu mente



Si tu tristeza  
pudiera hablar,  
¿qué diría?



Cierra los ojos y  
escucha durante  
1 minuto los  
sonidos de tu  
alrededor

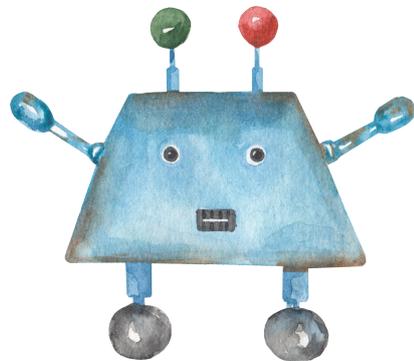


Piensa en una  
persona que  
quieres mucho.

Qué es lo que más  
te gusta de ella?



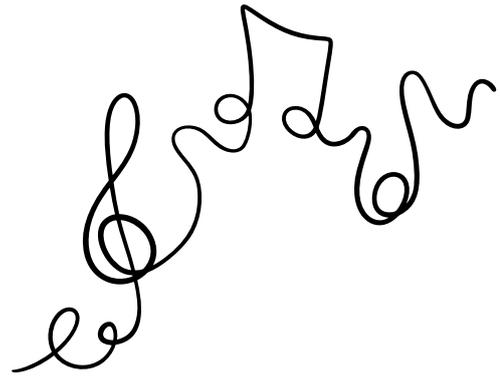
Sacúdelo todo  
como si fueras  
un robot loco



Dibuja tu  
preocupación  
en el aire y deja  
que la nube se  
la lleve



Escucha tu  
canción  
favorita



Llena un  
globo de aire  
y déjalo volar



Métete en tu  
caparazón  
como un  
caracol. Haz 3  
respiraciones



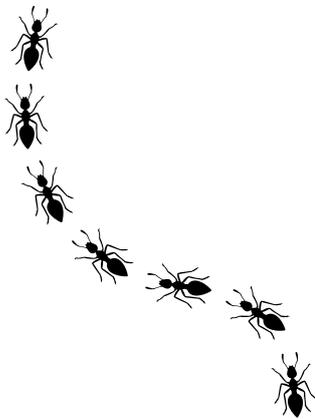
Haz "Zzzz"  
como una abeja  
y siente cómo  
vibra tu cuerpo



Traza una estrella  
imaginaria en la  
palma de tu mano



Haz que tus dedos  
caminen por tu  
brazo como si  
fueran hormiguitas



Imagina una vela  
frente a ti. Sopla  
suavemente para  
apagarla



Sé como un  
árbol con raíces  
fuertes



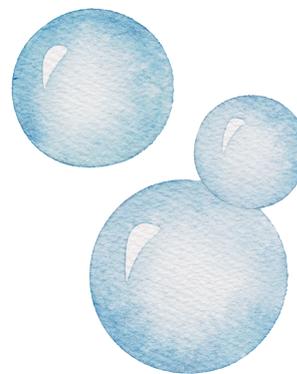
Encuentra 5  
colores a tu  
alrededor



Baila como  
un monstruo  
feliz



Haz burbujas y  
sopla todas tus  
preocupaciones  
en ellas



Busca 3 cosas  
que nunca antes  
habías notado



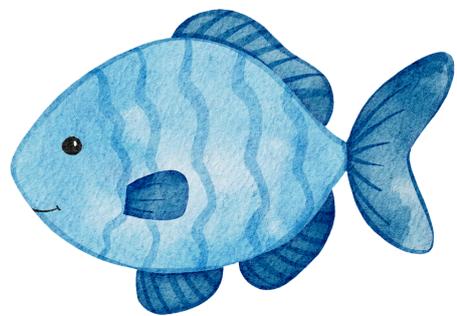
Imagina que tienes  
un reloj de arena  
dentro. Deja que la  
arena caiga  
lentamente



Sopla como si  
fuieras el viento  
suave de un  
bosque



Nada como un  
pez tranquilo  
en el agua



Sopla un diente  
de león  
imaginario



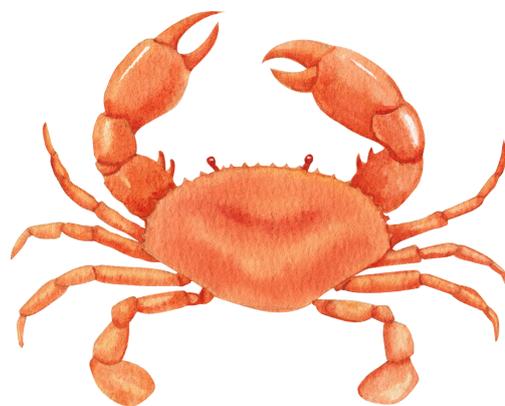
Respira como  
un perrito feliz.  
Rápido y  
después lento



Toca tu cara como  
si tuvieras plumas  
en las manos



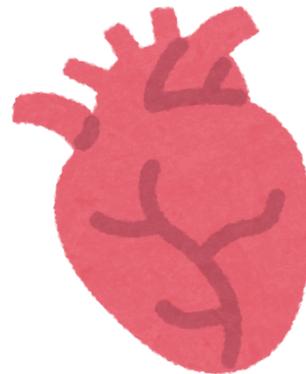
Camina como un  
cangrejo y suelta  
la tensión



Estira los brazos  
como si quisieras  
tocar el cielo y  
luego déjalos caer  
suavemente



Coloca una mano  
sobre el corazón  
y siente cómo  
late



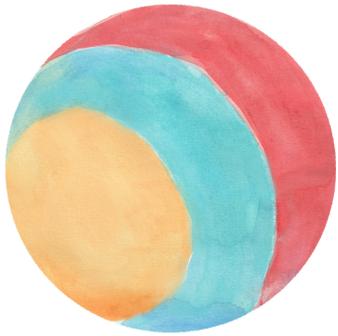
Balancea tu cuerpo  
de un lado a otro  
como si fueras una  
palmera movida por  
el viento



Toca cada dedo con  
el pulgar mientras  
dices:  
"Estoy en calma"



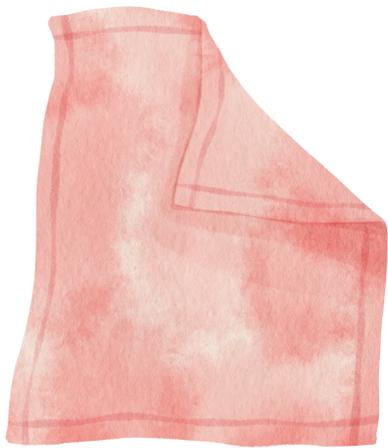
Sostén una  
piedra, juguete  
o pelotita y  
apriétalo fuerte



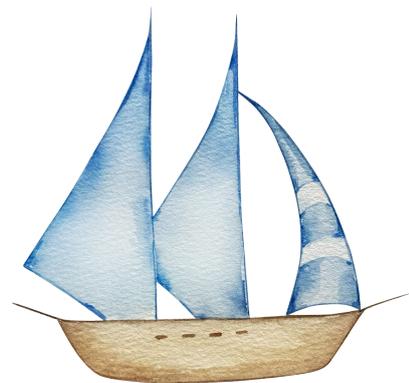
Canta una  
canción suave y  
siente cómo tu  
voz te relaja



Acaricia una tela  
suave y nota su  
textura en tus  
dedos



Balancea tu peso  
de un pie al otro,  
como si fueras un  
barco sobre el  
agua



parte de atrás de las tarjetas (imprime a doble cara)



# CRÉDITOS Y CONDICIONES DE USO

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, monspetits.etsy.com, instagram.com/laiagasol.psicologia o instagram.com/monspetits, se está utilizando en violación de nuestros derechos de autor. Por favor, envíanos un mensaje si ves esto.

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

Gracias por aceptar nuestros términos y condiciones y feliz aprendizaje.

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

- Instagram de Gemma y Ariadna: [instagram.com/arle\\_centre](https://www.instagram.com/arle_centre)
- Instagram de Monspetits: [instagram.com/monspetits](https://www.instagram.com/monspetits)
- Blog: [monspetits.com](https://monspetits.com)
- Tienda de Etsy: [monspetits.etsy.com](https://www.etsy.com/monspetits)

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/>