



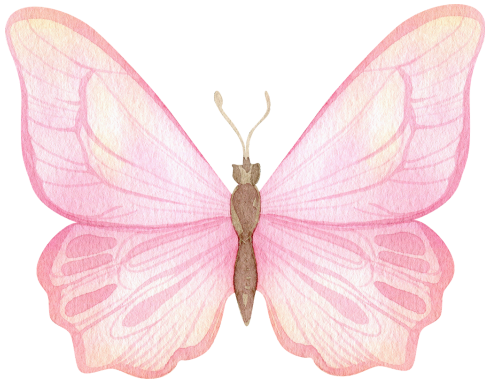
PDF IMPRIMIBLE
EN ESPAÑOL

48 Tarjetas para la calma

@monspetits & @arle_centre



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

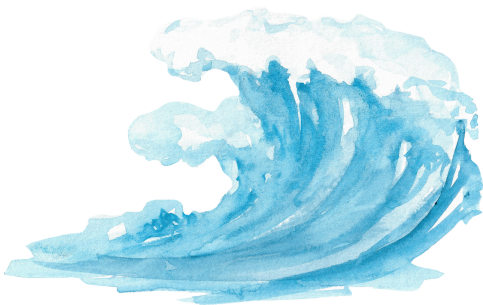


Recorre todos los
dedos de una mano
con los de la otra.
Inhala al subir y
exhala al bajar



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

Qué puedes ver,
oler y escuchar allí?



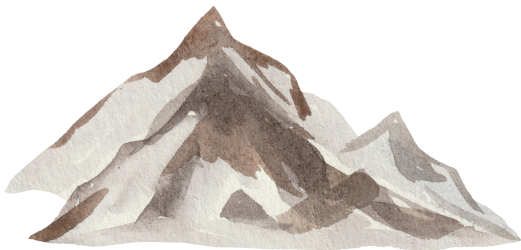
Eres una nube en
el cielo.

Flota despacio
mientras el viento
te lleva
suavemente



Eres una montaña fuerte.

Siente como nada puede moverla, ni siquiera el viento.



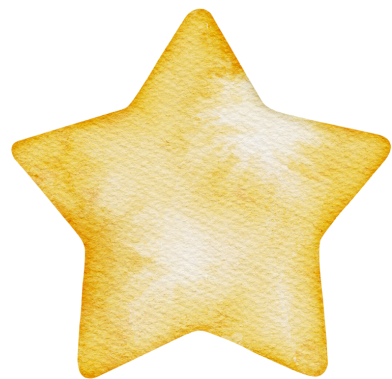
Cuenta despacio hasta 10 y haz una pausa entre cada número



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

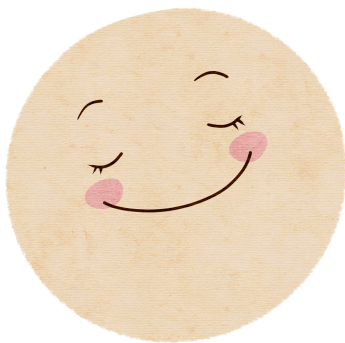


Aprieta tus puños lo más fuerte que puedas. Ahora suéltalos despacio.

¿Sientes la diferencia?



Nombra 3 cosas que te hayan hecho sonreír hoy



¿Qué necesita tu corazón ahora?

Dilo en voz alta o escríbelo



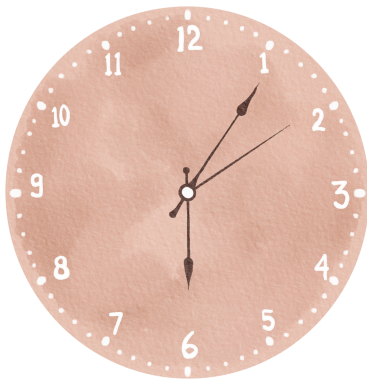
Huele algo agradable, como una flor o una fruta



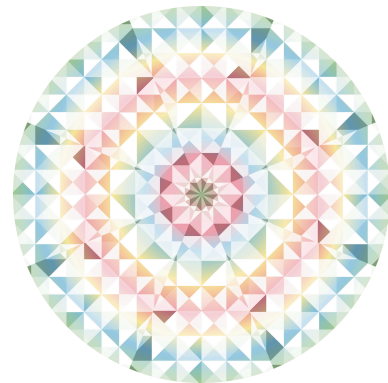
Toca algo suave, como un peluche y descríbelo en voz alta



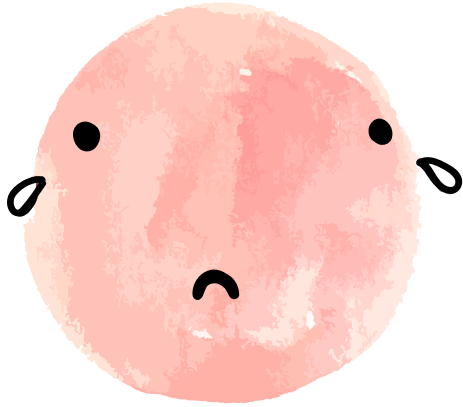
Cuenta lentamente 5 segundos en silencio



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

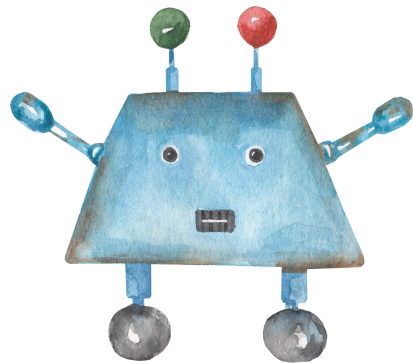


Piensa en una
persona que
quieres mucho.

Qué es lo que más
te gusta de ella?



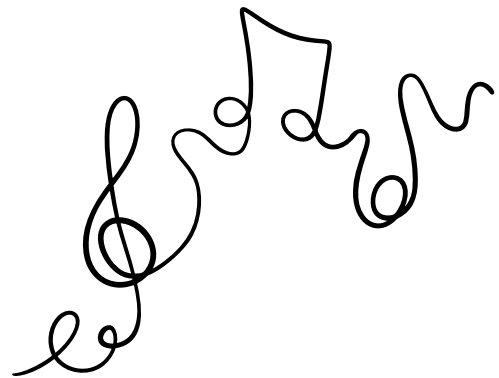
Sacúdelo todo
como si fueras
un robot loco



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



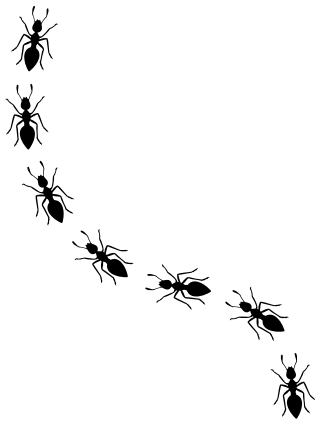
Haz "Zzzz"
como una abeja
y siente cómo
vibra tu cuerpo



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



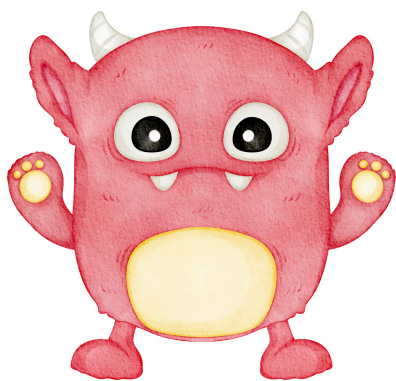
Sé como un
árbol con raíces
fuertes



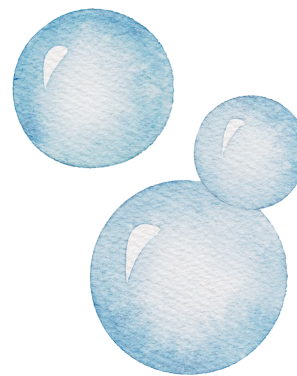
Encuentra 5
colores a tu
alrededor



Baila como
un monstruo
feliz



Haz burbujas y
sopla todas tus
preocupaciones
en ellas



Busca 3 cosas
que nunca antes
habías notado



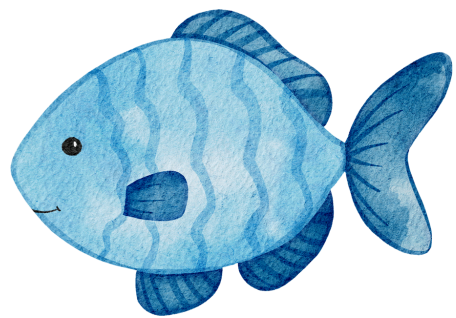
Imagina que tienes
un reloj de arena
dentro. Deja que la
arena caiga
lentamente



Sopla como si
fuieras el viento
suave de un
bosque



Nada como un
pez tranquilo
en el agua



Sopla un diente
de león
imaginario



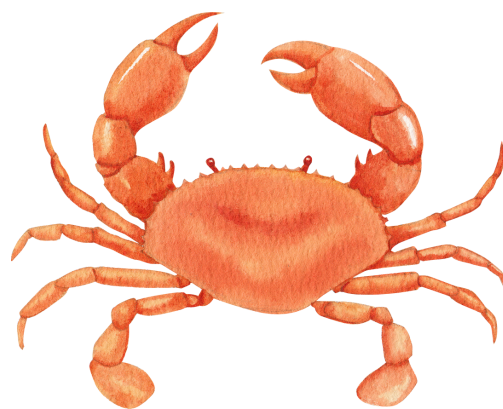
Respira como
un perrito feliz.
Rápido y
después lento



Toca tu cara como
si tuvieras plumas
en las manos



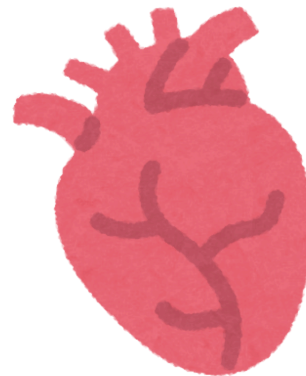
Camina como un
cangrejo y suelta
la tensión



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"



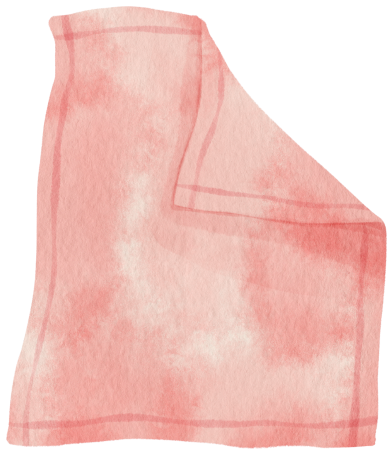
Sostén una
piedra, juguete
o pelotita y
apriétalo fuerte



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
- 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/>