Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.

©2010 Frog Street Press, Inc.

El globo

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pongan las manos sobre la cabeza y junten los dedos.
- Respiren profundamente y levanten las manos sobre la cabeza como si fueran el aire que va llenando al globo.
- Aspiren más aire, aspiren una vez más.
- Luego, dejen salir el aire mientras bajan las manos otra vez hasta la cabeza.
- Hagan con los labios un ruido como diciendo: "pepepepepepe" que suena como cuando el aire sale de un globo. Repitan.

El globo

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pongan las manos sobre la cabeza y junten los dedos.
- Respiren profundamente y levanten las manos sobre la cabeza como si fueran el aire que va llenando al globo.
- Aspiren más aire, aspiren una vez más.
- Luego, dejen salir el aire mientras bajan las manos otra vez hasta la cabeza.
- Hagan con los labios un ruido como diciendo: "pepepepepepe" que suena como cuando el aire sale de un globo. Repitan.

El globo

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pongan las manos sobre la cabeza y junten los dedos.
- Respiren profundamente y levanten las manos sobre la cabeza como si fueran el aire que va llenando al globo.
- Aspiren más aire, aspiren una vez más.
- Luego, dejen salir el aire mientras bajan las manos otra vez hasta la cabeza.
- Hagan con los labios un ruido como diciendo: "pepepepepepe" que suena como cuando el aire sale de un globo. Repitan.

El globo

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pongan las manos sobre la cabeza y junten los dedos.
- Respiren profundamente y levanten las manos sobre la cabeza como si fueran el aire que va llenando al globo.
- Aspiren más aire, aspiren una vez más.
- Luego, dejen salir el aire mientras bajan las manos otra vez hasta la cabeza.
- Hagan con los labios un ruido como diciendo: "pepepepepepe" que suena como cuando el aire sale de un globo. Repitan.

Dejar ir

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Extiendan los dos brazos hacia el frente en paralelo al piso mientras se hace puño con las dos manos. Imaginen que las manos son llaves de agua.
- Contraigan los músculos. Exhalen lentamente mientras aflojan los músculos. Hacer un sonido como un: "chis" prolongado, como si saliera agua por las llaves.
- Terminen con las manos abiertas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Esperar unos segundos y repetir.

Dejar ir

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Extiendan los dos brazos hacia el frente en paralelo al piso mientras se hace puño con las dos manos. Imaginen que las manos son llaves de agua.
- Contraigan los músculos. Exhalen lentamente mientras aflojan los músculos. Hacer un sonido como un: "chis" prolongado, como si saliera agua por las llaves.
- Terminen con las manos abiertas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Esperar unos segundos y repetir.

Dejar ir

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Extiendan los dos brazos hacia el frente en paralelo al piso mientras se hace puño con las dos manos. Imaginen que las manos son llaves de agua.
- Contraigan los músculos. Exhalen lentamente mientras aflojan los músculos. Hacer un sonido como un: "chis" prolongado, como si saliera agua por las llaves.
- Terminen con las manos abiertas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Esperar unos segundos y repetir.

Dejar ir

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Extiendan los dos brazos hacia el frente en paralelo al piso mientras se hace puño con las dos manos. Imaginen que las manos son llaves de agua.
- Contraigan los músculos. Exhalen lentamente mientras aflojan los músculos. Hacer un sonido como un: "chis" prolongado, como si saliera agua por las llaves.
- Terminen con las manos abiertas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Esperar unos segundos y repetir.

La rosquita

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pónganse de pie o siéntense y crucen un tobillo sobre el otro (o frente al otro)
- Extiendan los brazos hacia el frente
- Crucen una muñeca sobre la otra, pongan las palmas de las manos una frente a otra y junten las manos. Acerquen las palmas unidas hacia el pecho, retorciéndolas hacia abajo y luego otra vez hacia el pecho.
- Cierren los ojos y aspiren, con la lengua pegada al paladar. Exhalen y bajen la lengua.
- Repetir.

Esta actividad transfiere la energía eléctrica del cerebro, del nivel bajo (centros se supervivencia) a las regiones más altas (centros del razonamiento). La lengua en el paladar estimula al sistema límbico para que coordine con los lóbulos frontales, integrando los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.

La rosquita

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pónganse de pie o siéntense y crucen un tobillo sobre el otro (o frente al otro)
- Extiendan los brazos hacia el frente
- Crucen una muñeca sobre la otra, pongan las palmas de las manos una frente a otra y junten las manos. Acerquen las palmas unidas hacia el pecho, retorciéndolas hacia abajo y luego otra vez hacia el pecho.
- Cierren los ojos y aspiren, con la lengua pegada al paladar. Exhalen y bajen la lengua.
- Repetir.

Esta actividad transfiere la energía eléctrica del cerebro, del nivel bajo (centros se supervivencia) a las regiones más altas (centros del razonamiento). La lengua en el paladar estimula al sistema límbico para que coordine con los lóbulos frontales, integrando los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.