

# 25 FORMAS DE CALMAR A UN NIÑO



Utilizar un animal de peluche  
Usar una manta-saco de dormir  
Rastrear a través de un túnel sensorial  
Los aceites RELAJANTES como la lavanda  
Escuchar música relajante



Dar un abrazo  
Tomar un trago de agua  
Cerrar los ojos  
Cantar una canción  
Hacer alguna respiración profunda



1

Soplar burbujas  
Masticar chicle  
Chupar un collar o una pulsera  
Completar un rompecabezas  
Juguetear con algo

5



15

Botar una pelota  
Construir con bloques o LEGO  
Ir a correr  
Columpiarse  
Acariciar un gato o un perro

20



25

Escuchar un instrumento y hacer música  
Hacer una actividad de esfuerzo físico  
Dar a los niños una botella de la calma  
Bailar  
Tomar un baño de burbujas