

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