



**1** ¿Qué te ayuda a sentirte tranquilo? Marca cada actividad de esta lista si te gusta hacerla:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Leer un libro o una revista                 | <input type="checkbox"/> Saltar en una cama elástica                          |
| <input type="checkbox"/> Subir a un árbol                            | <input type="checkbox"/> Hacer jardinería                                     |
| <input type="checkbox"/> Escribir una carta a un amigo o ser querido | <input type="checkbox"/> Cantar en voz alta                                   |
| <input type="checkbox"/> Hacer un collage o un álbum de recortes     | <input type="checkbox"/> Gritar   |
| <input type="checkbox"/> Dormir la siesta                            | <input type="checkbox"/> Escuchar música                                      |
| <input type="checkbox"/> Ir de excursión                             | <input type="checkbox"/> Limpiar tu habitación                                |
| <input type="checkbox"/> Beber agua                                  | <input type="checkbox"/> Hablar con tus amigos                                |
| <input type="checkbox"/> Hacer algo amable por otra persona          | <input type="checkbox"/> Pasar tiempo con tu familia                          |
| <input type="checkbox"/> Salir a correr                              | <input type="checkbox"/> Hacer arte   |
| <input type="checkbox"/> Beber mi bebida preferida                   | <input type="checkbox"/> Bailar   |
| <input type="checkbox"/> Montar en bicicleta                         | <input type="checkbox"/> Respirar lenta y conscientemente                     |
| <input type="checkbox"/> Soplar burbujas                             | <input type="checkbox"/> Patear, jugar o botar una pelota                     |
| <input type="checkbox"/> Hacer un puzzle                             | <input type="checkbox"/> Hacer estiramientos                                  |
| <input type="checkbox"/> Abrazar a mi mascota                        | <input type="checkbox"/> Hacer turismo en la naturaleza                       |
| <input type="checkbox"/> Cocinar                                     | <input type="checkbox"/> Recibir un abrazo                                    |
| <input type="checkbox"/> Pintar o dibujar                            | <input type="checkbox"/> Hacer listas de cosas que te hacen sentir agradecido |

**2** Añade más actividades que te hagan sentir tranquilo si no están en esta lista.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3** Lleva esta lista contigo para utilizarla cuando la necesites.

**4** Dibuja en las casillas tus actividades favoritas relacionadas con los árboles y ponles nombre:

--	--	--

**NOTAS PARA LOS PADRES (DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD)**

**1.** Toma nota de las actividades que los niños consideran calmantes. Incorpora esas actividades cuando quieras calmarles

# Rez, el solucionador de problemas



Developed by Storytelme

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-E01-KA220-ADU-000035273

