



BELONG
partners

AUTORREGULACIÓN

Tarjetas de Herramientas e Instrucciones

Aprender a autorregular sus emociones es algo que requiere práctica. Ayuda tener formas sencillas (y divertidas) para que niños practiquen a calmar su cuerpo y autorregular sus emociones. Estas tarjetas de herramientas hacen que sea rápido y fácil para practicar esta habilidad crítica. Es útil hacerlo varias veces al día cuando los niños están calmados. De esta manera, cuando se estresen, sus cuerpos acceden a las habilidades de autorregular aprendidas. Autorregular también es importante para los adultos, ¡te recomendamos que practiques junto con ellos!

Aquí tienes instrucciones sencillas para cada tarjeta de herramientas. También hay tarjetas en blanco para que escribas tus propias ideas.

Leer – Leer cualquier libro que te ayude a calmarte o concentrarte.

Tomar agua – Tomar un buen trago de agua.

Caminar / Rodar – Salir a caminar o rodar.

Colorear – Dibujar o garabatear lo que quieras.

Respiraciones de arcoíris – Extiende los brazos hacia los lados, al inhalar levanta los brazos para encontrarse arriba de la cabeza (como si subieras un arcoíris), luego al exhalar baja los brazos hacia los lados (puedes alcanzar el oro si quieres). Muévete lentamente con tu respiración.

Escuchar música – escucha la música que te ayude a sentirte relajado.

Escuchar la campanilla – Cierra los ojos o mira suavemente el suelo. Toca una campana (o algo que resuene un poco). Levanta la mano cuando ya no puedas escucharla.

Contar – Contar hasta 10 (o 20 o lo que sea). También podrías contar hacia atrás.

Respirar: flor y vela – Respira profundamente mientras finges oler una flor, luego sopla la vela con una respiración lenta y larga.

Pensamiento motivacional – Dite algo como “Soy amable” o “Puedo hacerlo.”

Descansar – Pide ayuda a alguien en quien confíes (un adulto o hermano/amigo). ¡Está bien pedir ayuda!”

Respiración cuadrada – Con tu dedo, traza un cuadrado en el aire (o en una superficie). Respira durante 4 segundos mientras trazas un lado hacia arriba, mantén la respiración durante 4 segundos mientras trazas el lado superior, exhala durante 4 segundos mientras trazas hacia abajo, y haz una pausa durante 4 segundos mientras trazas el lado inferior. Repite según sea necesario.

Figura 8 con las manos o los pies – Traza una figura 8 grande de lado con cada brazo y pierna en el aire.

Respiración figura 8 – Traza una figura 8 de lado con tus dedos. Respira en un lado y exhala en el otro. Trata de hacerlo lentamente (4-6 segundas para cada uno).

Encontrar tu color favorito en el cuarto – Tómate un segundo para buscar alrededor de la habitación un color que te guste. ¿Cuántos lugares diferentes puedes verlo?

Apretar los músculos y relajarlos lentamente – Aprieta los músculos de todo tu cuerpo y luego relájalos lentamente. Luego intenta un músculo a la vez (quizás los puños, luego los brazos, luego los hombros, etc.)

Cruza el cuerpo codos a rodillas – Lleva tu codo hacia la rodilla opuesta, luego repite en el otro lado (codo derecho a rodilla izquierda, luego codo izquierdo a rodilla derecha).

Movimiento con el cuerpo entero – ¡Cualquier movimiento grande del cuerpo! Estira, haz flexiones, saltos, etc.

Tejer con los dedos – Toma un hilo o lana y enróllalo alrededor de tus dedos alternando hacia adentro y hacia afuera.

Escribir tus sentimientos – Haz una lista de tus sentimientos. Observa cuáles son los sentimientos intensos y cuáles son los más pequeños. ¡Todos son importantes!

Colorear las emociones – Colorea cómo te sientes en un contorno corporal. ¿De qué color es la felicidad? ¿De qué color es la tristeza? ¿Dónde en tu cuerpo sientes esa emoción?

Escribir una nota – A menudo nos sentimos bien cuando ayudamos a otros a sentirse bien. Escribe una nota sencilla a alguien a quien aprecies.

Mira afuera – Detente y tómate unos minutos para mirar afuera. ¿Qué notas? ¿Qué escuchas o ves? ¿Notas algo que nunca habías visto antes?

“Golpecitos de mariposas” – Usa tus manos como alas de mariposa, toca continuamente tus hombros opuestos con tus manos durante un minuto. Puedes moverte a lo largo de tus brazos y hasta tus muñecas.

Dibujar – Dibuja un dibujo. No tiene que ser algo específico, solo algo que te haga sentir bien.

Respirar: corazón y estómago – Toma respiraciones lentas y profundas con una mano en tu corazón y la otra en tu estómago. Siente como se expande tu vientre y/o pecho al inhalar y cómo cae al exhalar.

Cepillar el estrés de cabeza a los pies – Imagina cepillar el estrés de tu cuerpo desde tu cabeza hasta tus pies. Podrías incluso imaginar que tienes agua o “slime” para cepillar.

Jugar con plastilina – Incluso simplemente manipular la masa en tus manos puede ser calmante. ¡Usar tu imaginación para crear objetos con ella también puede serlo!

Acostarse – En el suelo, el césped, o una hamaca, mira hacia arriba o cierra los ojos y respira.

Gatero cruzo rodillas a codos – En una posición de tabla o gateo, toca tu codo izquierdo con la rodilla derecha, repite en el otro lado y continúa según sea necesario.

La esfera de Hoberman – Expande y contrae la esfera junto con tu respiración como si limitara tus pulmones.

Imagínate un árbol – Imagina que eres un árbol con tus pies firmemente plantados en el suelo y tus raíces llegando hasta la tierra. Deja que tu tronco y hojas se balanceen suavemente; incluso podrías levantar tus brazos hacia el cielo como ramas.

Hacer un trabajo útil en tu aula - ¡Contribuir a tu comunidad puede ser calmante! Observa a tu alrededor y ve que podría ser útil o pregunta a alguien más por ideas.

Cantar – Como grupo, en solitario, junto con una canción grabada o instrumentos, escribe una canción con amigos, etcétera!

Respirar con los dedos – Traza tu mano con tu dedo. Cuando trazas hacia arriba un dedo, respira lentamente hacia adentro, y cuando trazas hacia abajo, exhala lentamente hacia afuera.

Enfocar en los dedos – Une las palmas de las manos planas. Separa cada par de dedos sin mover los demás. Empieza lentamente. Luego, aumenta la velocidad.

Respirar con chocolate caliente – Imagina que tienes una taza de chocolate caliente, pero está demasiado caliente para tomar. Huele profundamente a través de tu nariz (inhala) y luego sopla lentamente sobre el chocolate caliente para enfriarlo. Haz esto varias veces.

Audífonos – Ponte unos auriculares y escucha música que te guste. ¡O simplemente ponte los auriculares para reducir el ruido que te rodea!

Zona de calma – Encuentra un espacio donde puedas tomar un “tiempo fuera” y relajarte o calmarte. Funciona aún mejor si ayudas a crear ese espacio. Puedes poner cosas allí que te reconforten o te hagan sentir mejor.

Muévete – Sacude y agita tu cuerpo. Puedes empezar en una parte de tu cuerpo y luego pasar a otras partes. O simplemente sacude todo tu cuerpo (¡de manera segura!).

Buscar... – Tómate un minuto para notar 3 cosas que ves, 3 cosas que escuchas y 3 texturas que puedes tocar. ¿Qué notas sobre ellas?

Imaginar un lugar tranquilo – Imagina un lugar que parezca tranquilo y apacible (quizás un lugar donde hayas estado o visto). Incluso podrías cerrar los ojos para imaginar cómo sería estar allí.

Botella de brillantina – Agita tu botella de brillantina y observa cómo flota la purpurina en el líquido. Observa cómo gira. Puedes imaginar esas partículas de purpurina como tus sentimientos. A medida que la purpurina se asienta, imagina que tus sentimientos se calman. (Busca en Google "botella de brillantina" para obtener instrucciones para hacer la tuya propia).

Pelota antiestrés – Aprieta tu pelota antiestrés mientras piensas en todos tus sentimientos. Luego, al soltar la pelota, intenta imaginar que tu cuerpo se relaja.

Estirarte – Estira todo tu cuerpo. Brazos, piernas, cuello, hombros, dedos y manos.

Nombrar tus emociones – Tómate un segundo para pensar en lo que estás sintiendo. ¿Puedes nombrar esa emoción? Incluso podrías decirlo en voz alta o contárselo a alguien.

Imaginar volar el papalote – Imagínalo muy alto en el cielo. Lentamente jálalo hacia ti. A medida que se acerque a ti, imagina sentir el viento llevándolo lejos, pero tú mantienes el control sobre él.

Cambiar la escena – Tómate un descanso en un lugar diferente. A veces, simplemente cambiar de escenario puede ayudarte a sentirte mejor o a calmarte.

Pedir un abrazo – Encuentra a alguien en quien confíes y pídele un abrazo. Podría hacerte sentir mejor, e incluso podría hacer que esa persona se sienta bien ayudándote.

Abrazarte – Envuelve tus brazos alrededor de tu cuerpo y abrázate. Aprieta fuerte durante unos segundos y luego suelta lentamente mientras te sientes calmado.

Haz una lista de molestias y deseos – Haz una lista de cosas que hacen las personas que te molestan Y lo que deseas que las personas hagan en su lugar.

Escribir una nota de agradecimiento – Escribe una breve nota de agradecimiento a alguien a quien aprecies o que te haya ayudado.

Ser un molino de viento – Finge que tus brazos son parte de un molino de viento. Muévelos lentamente mientras imaginas que el viento sopla constantemente para moverlos.

Dar palmas en ritmo – Aplaudir al ritmo de una canción o un ritmo. Puedes acelerar y luego reducir la velocidad. O puedes encontrar un compañero que aplauda contigo.

Temblar como perro mojado – Imagina que eres un perro mojado. Sacude las partes de tu cuerpo para tratar de sacar el agua de tu pelaje.

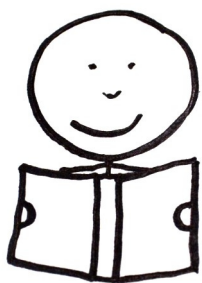
Hablar con alguien – Encuentra a alguien en quien confíes y habla con él sobre cualquier cosa. A veces, estar cerca de alguien en quien confías te ayuda a sentirte mejor.

Hacer un acto de generosidad inesperado – Haz algo bueno por alguien que no lo espera. Ayudar a los demás puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Mantener el equilibrio con un pie – Intenta mantener el equilibrio en un pie durante el mayor tiempo posible. Presiona tus pies contra el suelo y nota cómo se siente.

Crear tus propias tarjetas – ¡Todos regulan de diferentes maneras! Crea tu propia tarjeta con una idea o estrategia que te ayude a sentirte calmado, concentrado o incluso amado!

Leer



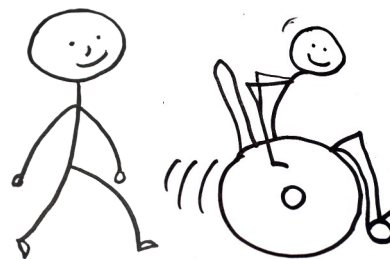
© BELONG Partners

Tomar agua



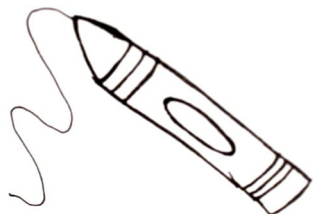
© BELONG Partners

Caminar/Rodar



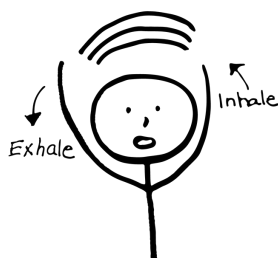
© BELONG Partners

Colorear



© BELONG Partners

Respiraciones de
arcoíris



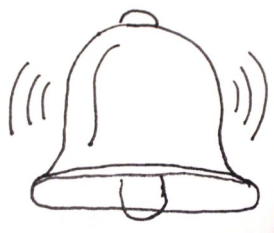
© BELONG Partners

Escuchar música



© BELONG Partners

Escuchar la campanilla
levanta la mano cuando
la escuches



© BELONG Partners

Contar



© BELONG Partners

Respirar
huele la flor
sopla la vela



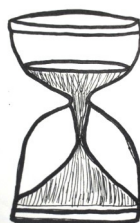
© BELONG Partners

Pensamiento
motivacional



© BELONG Partners

Descansar



© BELONG Partners

Pedir ayuda



© BELONG Partners



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

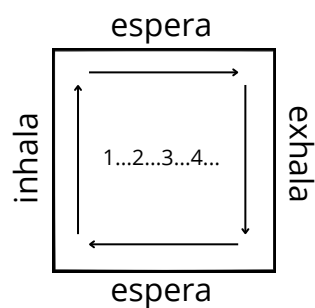
*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*

Respiración cuadrada



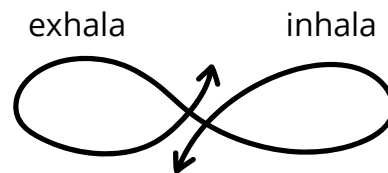
© BELONG Partners

Figura 8 con las manos o los pies



© BELONG Partners

Respiración figura 8



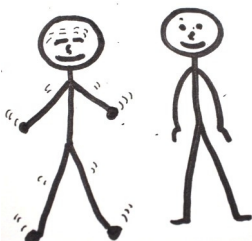
© BELONG Partners

Encontrar tu color favorito en el cuarto



© BELONG Partners

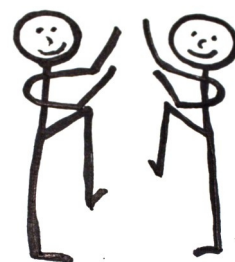
Apretar los músculos y relajarlos lentamente



Empezar con brazos, luego manos, etc.

© BELONG Partners

Cruza el cuerpo codos a rodillas



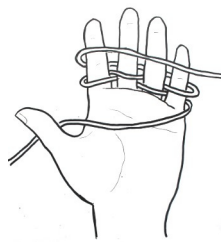
© BELONG Partners

Movimiento con el cuerpo entero



© BELONG Partners

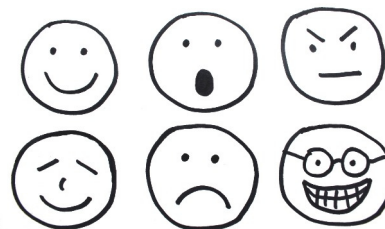
Tejer con los dedos



© BELONG Partners

Escribir tus sentimientos

pequeñas y grandes



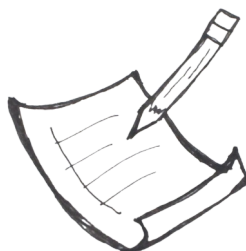
© BELONG Partners

Colorear las emociones en un contorno del cuerpo



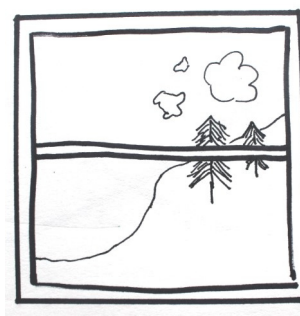
© BELONG Partners

Escribir una nota a alguien que tu quieres



© BELONG Partners

Mira afuera



© BELONG Partners



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

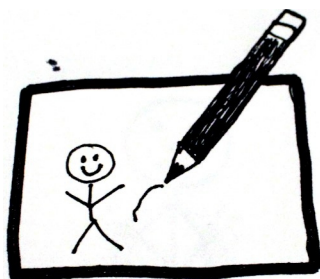
*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*

"Golpecitos de mariposas"



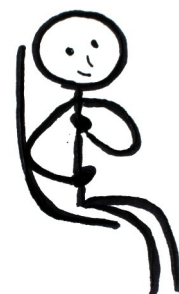
© BELONG Partners

Dibujar



© BELONG Partners

Respirar



Mano en el corazón

Mano en el estómago

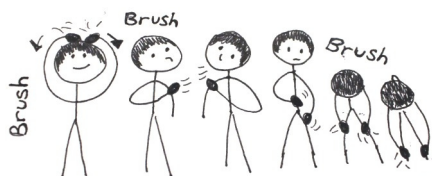
© BELONG Partners

Respirar profundo



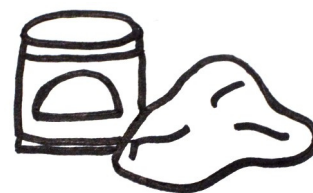
© BELONG Partners

Cepillar el estrés de cabeza a los pies



© BELONG Partners

Jugar con plastilina



© BELONG Partners

Acostarte



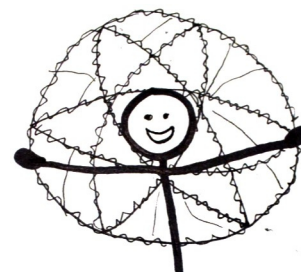
© BELONG Partners

Gatero cruzo rodillas a codos



© BELONG Partners

La esfera de Hoberman



© BELONG Partners

Imagínate un árbol



Las ramas al cielo, tronco fuerte, echar raíces bien en la tierra.

© BELONG Partners

Hacer un trabajo útil en tu aula



© BELONG Partners

Cantar



© BELONG Partners



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

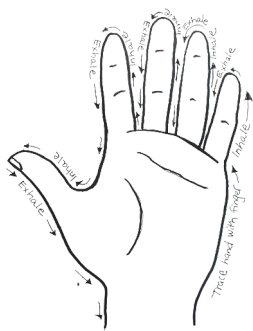
*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*

Respirar con los
dedos



© BELONG Partners

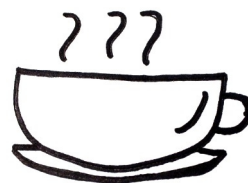
Enfocar en los dedos



Presione las palmas
juntas. Separa cada
par de dedos sin
mover los demás.
Empieza despacio.
Luego, aumente la
velocidad

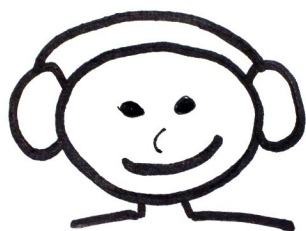
© BELONG Partners

Respirar con
chocolate caliente



© BELONG Partners

Audífonos



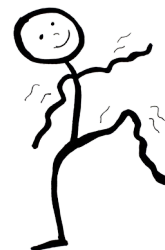
© BELONG Partners

Zona de calma



© BELONG Partners

Muévete



© BELONG Partners

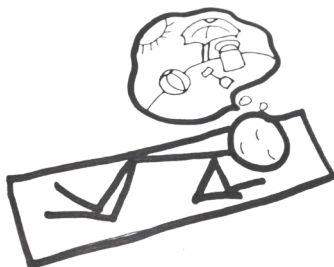
Buscar...

3 cosas que puedes ver
3 cosas que puedes tocar
3 cosas que puedes oír



© BELONG Partners

Imaginar un
lugar tranquilo



© BELONG Partners

Botella de brillantina



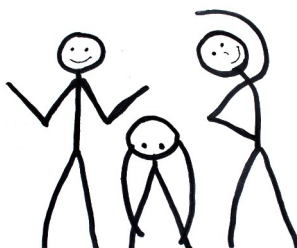
© BELONG Partners

Pelota antiestrés



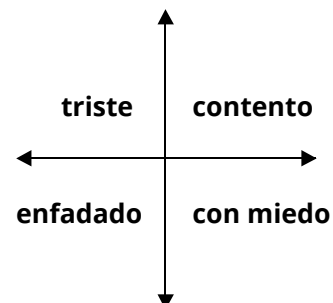
© BELONG Partners

Estirarte



© BELONG Partners

Nombrar tus
emociones



© BELONG Partners



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

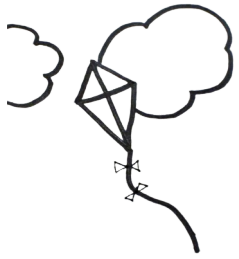
*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*

Imaginar volar
el papalote



Imagínala
en el cielo

Lentamente
bájela

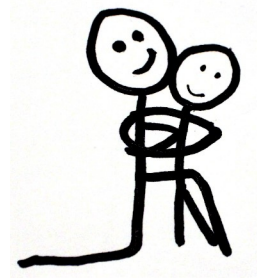
© BELONG Partners

Cambiar la escena
Descansar en otro lugar o espacio



© BELONG Partners

Pedir un abrazo



© BELONG Partners

Abrazarte



© BELONG Partners

Haz una lista de
molestias y deseos



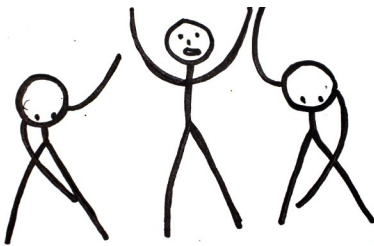
© BELONG Partners

Escribir una carta
de agradecimiento
a alguien



© BELONG Partners

Ser un molino
de viento



© BELONG Partners

Dar palmas en ritmo



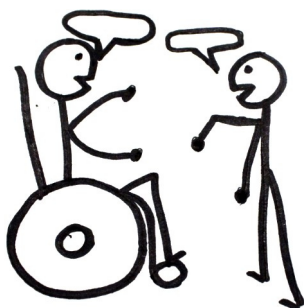
© BELONG Partners

Temblar como
perro mojado



© BELONG Partners

Hablar con alguien



© BELONG Partners

Hacer un acto de
generosidad inesperado



© BELONG Partners

Mantener el equilibrio
con un pie



© BELONG Partners



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*

Crear tus propias tarjetas

© BELONG Partners	© BELONG Partners	© BELONG Partners
© BELONG Partners	© BELONG Partners	© BELONG Partners
© BELONG Partners	© BELONG Partners	© BELONG Partners
© BELONG Partners	© BELONG Partners	© BELONG Partners



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*



BELONG
partners

*Building Equitable Learning Opportunities
and Nurturing Growth*