

CALM DOWN CORNER

★ ★ ★ CHECKLIST ★ ★ ★

☐ Small Selection of Books

☐ Coping Skills Cards

☐ Deep Breathing Cards

☐ Yoga Pose Cards

☐ A cup or bottle of water

☐ Stress Ball

☐ Fidget Toys

☐ Stuffed Animal

☐ Bubbles to blow

☐ Pinwheel to blow

☐ Bubble wrap to pop

☐ Playdoh

☐ Fruit snacks or pretzels
(oral simulation)

☐ Mints

☐ Hairbrush

☐ Light Up Toy

☐ Family Photograph

☐ Sleeping Mask

☐ Noise Reducing Headphones

☐ Music or Instrument

☐ Lotion for "Calming Cream"

☐ Pipe Cleaners

☐ Puzzles

☐ Coloring materials

☐ Calming scents (candles
without wick or oil)

☐ Scarves or handkerchiefs to
throw and toss in air

RINCÓN DE LA CALMA

LISTA DE VERIFICACIÓN



☐ Pequeña selección de libros

☐ Tarjetas de habilidades de afrontamiento

☐ Tarjetas de respiración profunda

☐ Tarjetas de posturas de yoga

☐ Una taza o botella de agua

☐ Pelota antiestrés

☐ Juguetes antiestrés

☐ Animal de peluche

☐ Burbujas para soplar

☐ Molinillo para soplar

☐ Plástico de burbujas para hacer estallar

☐ Plastilina

☐ Snacks de frutas o pretzels
(simulación oral)

☐ Mentas

☐ Cepillo para el pelo

☐ Juguete iluminado

☐ Fotografía familiar

☐ Máscara para dormir

☐ Auriculares con reducción de ruido

☐ Música o instrumento

☐ Loción para “Crema Calmante”

☐ Limpiadores de pipas

☐ Rompecabezas

☐ Materiales para colorear

☐ Aromas calmantes (velas
sin mecha ni aceite)

☐ Pañuelos o bufandas para lanzar
y lanzar al aire

LET'S CALM DOWN



Deep Breaths



Read a Book



Hug



Music



Count to 10



Stretch



Hug a lovie



Get Cozy



Draw

Vamos a calmarnos



Respiraciones profundas



Leer un libro



Abráz
o



Música



Cuenta hasta 10



Estirar



Abráz a un amor



Ponte cómodo



Dibujar

FEELINGS



Frustrated



Happy



Sad



Worried



Angry



Calm



Silly



Disappointed



Surprised

SENTIMIENTOS



Frustrado



Feliz



Triste



Preocupado



Enojado



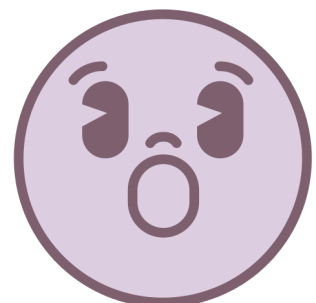
Calma



Tonto

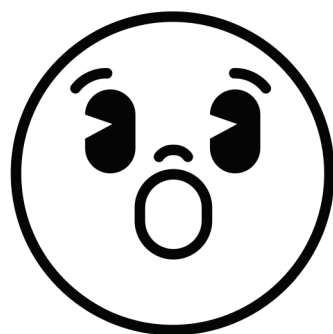
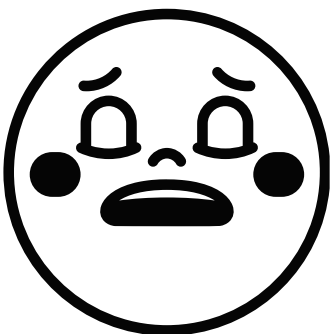
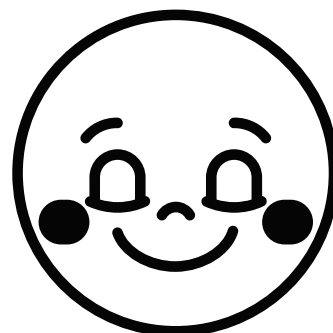
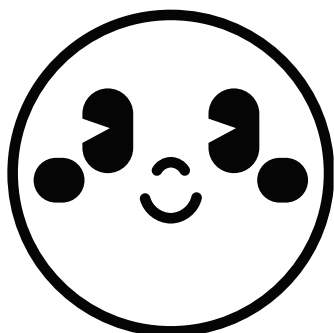
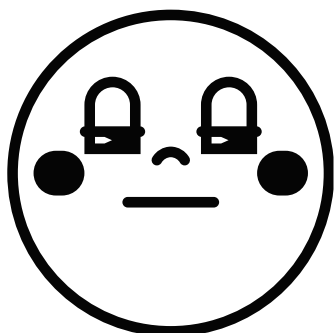


Decepcionado



Sorprendido

HOW AM I FEELING?



¿CÓMO ME SIENTO?

