

Calm Down Strategies for Kids and adults

Estrategias de calma para niños y adultos



Color or draw
Colorear o dibujar



Read
Leer



Look at photos
Mira fotos



Think happy thoughts
Piensa cosas lindas



Talk to someone
Habla con otra persona



Think of a pet
Piensa en una mascota



Take deep breaths
Respira hondo



Take a walk or exercise
Camina o haz ejercicio



Use positive self-talk
Usa un diálogo interno
positivo