

Para adultos que acompañan (cole y casa)

GUION CALMA

(60 segundos)



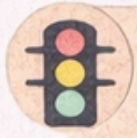
VALIDAR (10s):

Te veo. Esto es difícil.



BAJAR (20s):

Respira conmigo 3 veces.



ELEGIR (20s):

Elige: CUERPO + MENTE + ACCIÓN.



CERRAR (10s):

Solo el primer paso. Yo te **acompaño**.

Frases que NO ayudan:

Venga, no es para tanto · Te lo dije · **Si no lo haces...**
Cálmate ya · Cálmate ya.

Frases puente:

- Paso a paso · Un minuto y vemos
- Lo hacemos más pequeño



EOEP Rioja Baja · Escuela que Cuida
Calma para pensar. Valentía para avanzar

@EOEPriojabaja · #CalmaYValentía