

TARJETA CALMA

(alumnado · Primaria)



Cuando me bloqueo, hago esto (30s):



1 SEÑAL

- Levanto la mano o enseño esta tarjeta.



2 DIGO

- “Necesito un minuto” o “Estoy bloqueado/a”.



3 HAGO

- Elijo 1 de CUERPO + 1 de MENTE + 1 de ACCIÓN (Tablero CALMA).



**Respira. Elige.
Empieza.**

Valentía para empezar.



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

@EOEPriojabaja · #CalmaYValentía