

Calming cards for the holidays

When the holidays become too much for your kids, or for you, these cards can help your family slow down, get grounded and soak in the season.

How to use them

- 1 Print on 8.5 x 11 paper.
- 2 Cut along the dotted lines.
- 3 Let your child pick a card for help calming down.
- 4 Follow the instructions on the card.

PRO TIP: Keep a set in your bag, car, classroom calm corner, or on the fridge at home



Hot cocoa breathing

Pretend you're holding a warm cup of cocoa. Smell the cocoa (breathe in slowly)... now cool it off (breathe out gently). Do this 5 times.



Melting snowman

Tense your body like a snowman standing tall and cold. Hold... then let go and imagine yourself slowly melting into a puddle.



Snow angel arms

Stand tall. Slowly sweep your arms up and down like you're making a snow angel. Try it 5 times.



Take in the season around you

Find 5 holiday things you can see, 4 you can touch, 3 you can hear, 2 you can smell and 1 you can taste.



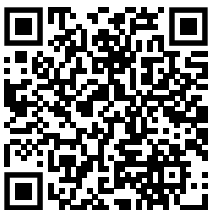
Cozy corner visualization

Close your eyes. Picture yourself wrapped in a warm blanket, snuggled in your favorite cozy spot with your favorite toy or book.



Jingle bell shake

Shake your hands, arms, feet — like jingle bells jingling! Then freeze... and feel your body slow down.



Need more tools to keep the calm going?

Explore our website for calming strategies, games, emotional wellness tools, and free coaching to support your family in every season.

brightlife.kids/ca

Tarjetas para calmarse durante los días festivos

Cuando los días festivos se vuelven mucho para tus hijos, o para ti, estas tarjetas pueden ayudar a tu familia a calmarse, mantenerse con los pies en la tierra y disfrutar de la temporada.

Cómo se usan

- 1 Imprime en papel tamaño 8.5 x 11.
- 2 Corta por las líneas punteadas.
- 3 Deja que tu hijo elija una tarjeta para ayudarlo a calmarse.
- 4 Sigue las instrucciones en la tarjeta.

CONSEJO: Guárdalos en tu bolsa, en el auto, en el rincón de calma del salón de clases, o en el refrigerador de casa



Respiración de chocolate caliente

Imagina que sostienes una taza de chocolate caliente. Huele el chocolate (inhala lentamente)... ahora enfríalo (exhala suavemente). Haz esto 5 veces.



Muñeco de nieve derretido

Tensa tu cuerpo como un muñeco de nieve, alto y frío. Mantén la tensión... luego suéltalo y imagina que te derrites lentamente hasta convertirte en un charco.



Brazos de ángel de nieve

Ponte de pie. Mueve lentamente los brazos hacia arriba y hacia abajo como si estuvieras haciendo un ángel de nieve. Inténtalo 5 veces.



Disfruta la temporada que te rodea

Encuentra 5 cosas festivas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3 que puedas oír, 2 que puedas oler y 1 que puedas probar.



Visualizando una esquina cómoda

Cierra los ojos. Imagina que estás envuelto en una cobija calentita, acurrucado en tu lugar favorito con tu juguete o libro preferido.



Cascabeliando

Sacude tus manos, brazos, pies — ¡como cascabeles sonando! Luego quédate quieto... y siente cómo tu cuerpo se calma.



¿Necesitas más herramientas para mantener la calma?

Explora nuestro sitio web para encontrar estrategias de calma, juegos, herramientas de bienestar emocional y coaching gratuito para apoyar a tu familia en cada temporada.

brightlife.kids/ca