



Calm Down Kit

Using an empty shoebox or other container, have your child put special items inside that help them calm down, like a book, a favorite toy, or piece of clothing. Have them decorate the box and when they're feeling upset, remind them to use the Calm Down Kit.

Herramientas de tranquilización

Pídele a tu niño que ponga en una caja de zapatos vacía o en otro contenedor artículos especiales que lo ayuden a calmarse, como un libro, un juguete favorito o una prenda. Haz que tu niño decore la caja y cuando esté molesto, recuérdale que use sus herramientas de tranquilización.

ccrcca.org/vroom

Brainy Background

By creating a Calm Down Kit before upset feelings happen, you are helping your child plan for how to handle stress so they can take action in a difficult situation. This gives them more control and builds their skill in learning to take on challenges.

La Ciencia Tras La Acción

Al crear herramientas de tranquilización antes de que surjan sentimientos negativos, estás ayudando a tu niño a planificar cómo manejar el estrés para poder enfrentarse a una situación difícil. Esto le da a tu niño más control y desarrolla su habilidad de afrontamiento de retos.

ccrcca.org/vroom