

Libro de Recetas de Calma para niños



www.vmindcare.com

¡Mis Recetas Mágicas para la Calma!

¡Hola, pequeño Capitán Sabio y familia!

¡Bienvenidos a una aventura llena de calma y autocontrol!

Este es tu Libro de Recetas de Calma, una herramienta mágica para que aprendas a gestionar esos sentimientos grandes (enojos, tristezas, miedos) usando el poder de tu respiración y tu imaginación.

Mi nombre es **Vanessa Margalef**, soy la consejera y dueña de Vmindcare. Estoy aquí para acompañarte, enseñándote a ti y a tus padres que la calma es la súper-fuerza más importante que tienes. En **Vmindcare**, creemos que el corazón tranquilo es la clave para la felicidad.

¡Vamos a cocinar estas recetas juntos, No necesitas ingredientes, solo tu cuerpo y tu imaginación!



Vanessa Margalef
Counsellor



Receta 1: La Respiración de la Flor y la Vela



¿Cuándo usarla?

Cuando te sientas un poco enojado, triste o demasiado excitado.

Ingredientes Mágicos:

- Tu nariz (para oler)
- Tu boca (para soplar)
- Tu imaginación



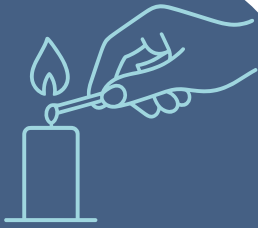
VMindcare
Comprehensive mental health

Cómo Prepararla:



Paso 1: ¡Huele
la Flor! 🌸

- Imagina que tienes una flor hermosa y dulce en tu mano.
- Acércala a tu nariz.
- Inhala lento y profundo por la nariz, como si quisieras oler todo su perfume.
- **Hazlo 3 veces.**



Paso 2: ¡Sopla
la Vela! 🕯️

- Ahora, imagina que tienes una velita de cumpleaños encendida.
- Acércala a tu boca.
- Exhala lento y suave por la boca, como si quisieras apagar la vela sin que se vuele el pastel.
- **Hazlo 3 veces.**



¡Felicidades!
Ahora tu
cuerpo se
siente más
tranquilo,
como un
suave viento.





Receta 2: Escucha Atención (Orejas de Elefante)

¿Cuándo usarla?

Cuando tu cabeza tiene muchos ruidos o cuando te sientes un poco asustado.

Ingredientes Mágicos:

- Tus orejas de elefante
- Silencio (un poco)

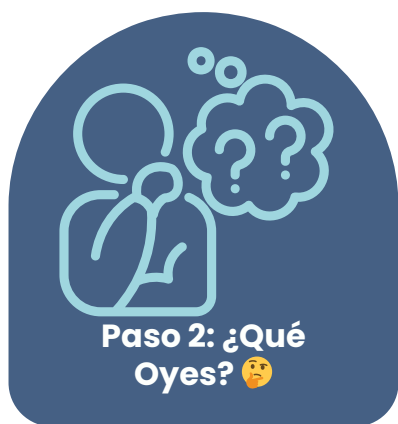
Cómo Prepararla:



- Imagina que tus orejas se hacen muy grandes, como las de un elefante.
- Cierra tus ojos o mira al suelo suavemente.
- **Ahora, escucha con tus orejas grandes.**



VMindcare
Comprehensive mental health



- ¿Puedes oír el latido de tu corazón?
¡Tum-tum, tum-tum!
- ¿Puedes oír tu propia respiración?
¡Shhh, shhh!
- ¿Oyes un pajarito fuera? ¿Un coche? ¿El refrigerador?
- **Escucha por 30 segundos.**



“¡Felicidades! Tus orejas de elefante te ayudaron a concentrarte en el presente. Ahora tu mente está más tranquila.





Receta 3: El Abrazo del Oso (Abrazo de la Mariposa)



¿Cuándo usarla?
**Cuando necesitas sentirte
seguro, amado o un poco
asustado.**

Ingredientes Mágicos:

- Tus propios brazos
(¡son fuertes!)
- Un poco de calma





Cómo Prepararla:



Paso 1: ¡Cruza los Brazos! 🤗

- Cruza tus brazos sobre tu pecho, como si te dieras un abrazo muy, muy grande.
- Pon tus manos en tus hombros o en la parte alta de tus brazos.



Paso 2: ¡Palmaditas Suaves! 🤚

- Ahora, da golpecitos suaves y lentos con tus dedos, una mano y luego la otra, en tus brazos.
- Palmadita, palmadita, palmadita, palmadita.
- Mientras haces esto, puedes decirte a ti mismo en voz baja: "Estoy seguro. Estoy bien."
- **Hazlo por 30 segundos.**



¡Felicidades!
Tu propio
abrazo te hizo
sentir seguro
y fuerte por
dentro.

