EN EL RINCÓN DE LA CALMA



1. RESPIRO

Despacio, como si oliera una flor y soplara una vela.









2. ELIJO ALGO QUE ME AYUDE

Abrazar el peluche, dibujar, mirar el bote de la calma o el reloj de arena.



3. VUELVO CUANDO ESTOY EN CALMA

Si lo necesito, pido ayuda a una persona adulta.