

# En el momento

**H**ay momentos en que todos necesitamos un momento rápido para ayudarnos a autorregularnos. Los niños aprenden la autorregulación de nosotros, por lo que es fundamental que podamos encontrar una manera de autorregularnos incluso cuando sea difícil. Aquí hay algunas ideas que toman menos de 2 minutos.

- *Tomar una respiración profunda*
- *Diga el ABC*
- *Hacer café*
- *Risas*
- *Cuente hacia atrás desde 10*
- *Arrugue un trozo de papel*
- *Estirarse*
- *Garabatear*
- *Tome un trago de agua*
- *Trace la palma de su mano mientras respira profundamente*
- *Acaricie a su mascota*
- *Salir afuera*
- *Baile con su canción favorita*

