



RECURSOS PRACTICOS

Practical resources to grow with calm



Mindfulness y Estimulación Temprana

www.crecerconcalma.net

Crece con calma comienza en casa

Este material fue creado para acompañarte en la integración del mindfulness y la estimulación temprana en la vida diaria de tu hijo o hija.

No se trata de hacerlo perfecto,
sino de hacerlo con presencia, respeto y amor.
Cada pequeño momento cuenta.

Growing with calm starts at home

This guide was created to support you in integrating mindfulness and early stimulation into your child's daily life.

It's not about doing it perfectly,
it's about doing it with presence, respect, and
love.

Every small moment matters.

MINI RITUAL DE BIENVENIDA

Dedica de 2 a 5 minutos para sentarte con tu hijo
o hija.

Respiren juntos, con calma.
Coloca una mano en el pecho
y otra en el abdomen.

Pueden repetir juntos:

“Estamos aquí, estamos juntos, estamos bien.”

Morning welcome ritual

Take 2 to 5 minutes to sit with your child.

Breathe together calmly.

Place one hand on the chest
and one on the belly.

You can repeat together:

“We are here, we are together, we are safe.”

CANCIONES CONSCIENTES

La música es una herramienta poderosa para regular emociones y estimular el desarrollo.

Elige canciones suaves
con movimientos lentos y repetitivos.

No importa la perfección,
importa la conexión.

Mindful songs

Music is a powerful tool to regulate emotions
and support development.

Choose soft songs
with slow, repetitive movements.

Perfection doesn't matter,
connection does.

BOTELLAS SENSORIALES

Las botellas sensoriales invitan a observar, explorar y pausar.

Puedes usar:

- Agua y brillantina
- Semillas, arroz o lentejas
- Objetos pequeños de colores

Observa junto a tu hijo,
sin prisa, sin juicio.

Sensory bottles

Sensory bottles invite observation, exploration, and pause.

You can use:

- Water and glitter
- Seeds, rice, or lentils
- Small colorful objects

Observe together,
without rush, without judgment.

JUEGO LIBRE CON PRESENCIA

El juego libre es una de las formas más profundas de
aprendizaje.

Observa sin intervenir.

Acompaña con la mirada y la escucha.

Estar presente
ya es suficiente.

Free play with presence

Free play is one of the deepest forms of learning.

Observe without interrupting.

Accompany with your gaze and listening.

Being present
is already enough.

RESPIRACIÓN SEGÚN LA EDAD

- 6 meses a 2 años:

Balanceo suave, burbujas, plumas

- 2 a 4 años:

Oler una flor, soplar una vela imaginaria

- 4 a 6 años:

Respirar contando, manos en el abdomen

Siempre desde el juego.

Conscious breathing by age

- 6 months to 2 years:

Gentle rocking, bubbles, feathers

- 2 to 4 years:

Smelling a flower, blowing an imaginary candle

- 4 to 6 years:

Counting breaths, hands on the belly

Always through play.

CUENTOS Y PAUSA

Leer juntos crea un espacio natural de calma y
conexión.

Lee despacio.

Haz pausas.

Valida emociones.

La calma también se aprende así.

Stories and moments of pause

Reading together creates a natural space for calm and
connection.

Read slowly.

Pause.

Validate emotions.

Calm is learned this way too.

RECORDATORIO PARA FAMILIAS

No todos los días serán tranquilos.

Y eso también está bien.

Criar con calma
es volver a respirar
y volver a intentarlo.

A loving reminder
Not every day will be calm.

And that's okay.
Raising with calm
means breathing again
and trying again.

Crece con calma es una invitación a bajar
el ritmo
y acompañar la infancia con presencia y
conciencia.

Gracias por ser parte de este camino.

Crece con Calma

Growing with calm is an invitation to slow
down
and accompany childhood with presence
and awareness.

Thank you for being part of this journey
Crece con Calma