

KIT DE CALMA PARA VIAJES

Herramientas simples para acompañar emociones en vuelos.

Simple tools to support emotions during travel.

Crece con Calma

Viajar con calma también se aprende.

Calm travel can be learned too.



QUÉ ES UN KIT DE CALMA? WHAT IS A CALM KIT?

Un Kit de Calma es una pequeña bolsa con objetos que ayudan a tu hijo a:

- Regular emociones.
- Sentirse seguro.
- Tener opciones cuando necesita calma.

A Calm Kit is a small pouch with tools that help your child:

- Regulate emotions.
- Feel safe.
- Have choices when they need calm.

Cómo usarlo / How to use it

Preséntalo antes del viaje.
Deja que el niño explore.
Ofrécelo cuando notes incomodidad.

Introduce it before traveling.
Let your child explore it.
Offer it when discomfort appears.

CHECKLIST PARA ARMAR TU KIT CALM KIT CHECKLIST

- ☐ Peluche u objeto de apego / Stuffed animal or comfort object.
 - ☐ Cuaderno pequeño / Small notebook.
- ☐ Crayones o marcadores / Crayons or markers.
 - ☐ Stickers.
- ☐ Pop it o pelota antiestrés / Pop it or stress ball.
 - ☐ Mini libro / Mini book.
- ☐ Tarjeta de respiración / Breathing card.
- ☐ Audífonos (opcional) / Headphones (optional).

Tip / Tip

No necesitas incluir todo. Menos es más.
You don't need everything. Less is more.

TARJETAS DE RESPIRACIÓN

BREATHING CARDS



Respiración de la Flor

Inhala por la nariz como si olieras una flor
Exhala lentamente por la boca.



Flower Breath

Inhale through your nose like smelling a flower
Exhale slowly through your mouth.



Respiración del Globo

Inhala inflando tu pancita
Exhala desinflando despacio.



Balloon Breath

Inhale and fill your belly
Exhale slowly and empty it



Respiración Estrella

Traza una estrella con tu dedo
Inhala al subir, exhala al bajar



Star Breathing

Trace a star with your finger
Inhale going up, exhale going down

FRASES DE ACOMPAÑAMIENTO SUPPORTIVE PHRASES

Estoy contigo.
Es normal sentirse así.
Vamos a respirar juntos.
Tu cuerpo puede aprender a calmarse.

I'm here with you.
It's okay to feel this way.
Let's breathe together.
Your body can learn to calm down.