Tarjeta de descanso

NOMBRE

Necesito un descanso

Necesito un descanso

recortar

Mis opciones para calmarme

Señala una cuando la necesites.

Agréguelo a Bloom Autism Support: tómele una foto y envíela al correo de Bloom Autism Support de su hijo o hija.

Hecho con Bloom Autism Support · bloomautismsupport.com/freetools

Pase de descanso

Muestra un pase, toma una pausa corta, regresa.

PASE DE DESCANSO

Necesito un descanso

PASE DE DESCANSO

Necesito un minuto

PASE DE DESCANSO

Necesito ayuda

recortar

Mis opciones para reiniciar

- ☐ Tomar agua
- ☐ Audífonos o música
- ☐ Respirar lento
- ☐ Dibujar
- ☐ Caminar un poco
- ☐ Estirarme
- ☐ Un lugar tranquilo
- ☐ Algo para sostener

Otra: _____

SEÑALES DE QUE NECESITO UN DESCANSO

_____

_____

_____

MI PLAN: ADÓNDE VOY, CUÁNTO TIEMPO, CÓMO REGRESO

_____

_____

_____

_____

Agréguelo a Bloom Autism Support: tómele una foto y envíela al correo de Bloom Autism Support de su hijo o hija.

Hecho con Bloom Autism Support · bloomautismsupport.com/freetools