



## METROCARE SERVICES GUIDEBOOK HABILIDADES DE RELAJACIÓN

Las estrategias que dejamos a continuación se han creado específicamente para ayudarlo a utilizar las canciones y los videos mientras trabaja con el niño.

### RELAJACIÓN:

#### Earth Is Our Home

- Úselo como una canción de despertador.
- Bueno para utilizar antes, después del almuerzo o durante el recreo, especialmente porque son momentos caóticos.
- Para un momento de calma para el estudiante o en cualquier momento necesario.

#### Cotton Candy Clouds

- Hora de acostarse, utilice este tiempo para algo que deba hacer, ponerse el pijama, guardar ropa, cepillarse los dientes, etc.

#### Peaceable Kingdom

- Debido a que es bastante largo, podríamos usar esto como un temporizador para algo que les gusta hacer, pero que habitualmente lleva más tiempo del que debería...

#### Weave

- Debido a que es bastante largo, podríamos usar esto como un temporizador para algo que les gusta hacer, pero que habitualmente lleva más tiempo del que debería...