5 tarjetas de bienestar gratis

Para educadores · A color · Carta · Imprime al 100%

13



Tu bienestar también importa

«Eres el corazón detrás del cuidado. Tu bienestar importa tanto como el de los niños».

carveyteach.com

14



La calma se comparte

«Cuando respiro con tranquilidad, puedo ayudar a los niños a sentirse más seguros».

carveyteach.com

15



Mis necesidades importan

«Mis necesidades no son una molestia. Cuidarme también protege a los demás».

carveyteach.com

La supervisión activa es lo primero. Si el agotamiento impide cuidar con seguridad, pide relevo capacitado y apoyo.

Dos pequeñas pausas para ti

Para educadores · A color · Carta · Imprime al 100%

1



Una exhalación de bienvenida

Apoya ambos pies antes de abrir la puerta. Inhala con suavidad y exhala lentamente para soltar las prisas de la mañana.

carveyteach.com

3



Suelta hombros y mandíbula

Separa los dientes, baja los hombros y relaja el rostro sin dejar de supervisar.

carveyteach.com

¿Quieres más momentos para ti?

Descubre la colección completa

103 tarjetas de actividades + 9 separadores

$9 USD por edición · Color o blanco y negro

carveyteach.com

Tienda → Tarjetas de bienestar

Cómo imprimir: papel carta de 8.5 × 11 pulgadas, orientación vertical y «Tamaño real / 100%». Cada tarjeta mide 3½ × 4¼ pulgadas. Recorta por el borde exterior. Puedes imprimir únicamente la hoja que quieras usar.