

COUNTDOWN to CALM

A simple counting
activity to calm
the body

SKILLS FOR SCHOOL

CALMING
FOCUS

Activity

Practice counting backwards from 5-1 focusing each number on a different sense. Practice learning this skill when the child is calm, so they can use the skill when they feel overwhelmed.

INFANTS: Describe the ways you might use your senses to calm down. For example, comfort a crying infant by holding them and say, "Our bodies are touching which feels good," or play soft music and ask "can you hear the calming music too?"

TODDLERS: Complete the activity below but prompt the child with things you might both be seeing, touching, hearing etc. A young child may need assistance identifying each sense.

PRESCHOOL/SCHOOL-AGE:

- Say to the child, "When we feel overwhelmed or upset, counting backwards can help us calm down. We are going to count backwards from 5 to 1 and notice things around us using our 5 senses."
- Encourage your child to focus on each sense one at a time, taking deep breaths as you go.
- 5 - "Notice 5 things you can see around you."
- 4 - "Notice 4 things you can touch around you." This can be as simple as the floor beneath your feet.
- 3 - "Notice 3 things you hear around you." This can be an external sound (car going by, someone speaking) or an internal sound (stomach growling, heart pumping).
- 2 - "Notice 2 things that you can smell."
- 1 - "Notice 1 thing you taste." You might phrase this "what does the inside of your mouth taste like?"

Book suggestions

[See, Touch, Feel: A first sensory book to share with your baby](#) by Roger Priddy

[Calm-Down Time](#) by Elizabeth Verdick

[My Five Senses](#) by Aliki

CUENTA REGRESIVA PARA CALMARSE

Una simple actividad de conteo para
calmar el cuerpo

HABILIDADES PARA LA ESCUELA
TRANQUILIDAD
ENFOQUE

Actividad

Practique contar hacia atrás desde 5-1 enfocando cada número en un sentido diferente. Practique aprender esta habilidad cuando el niño esté tranquilo, para que pueda usar la habilidad cuando se sienta abrumado.

INFANTES: Describa las formas en que podría usar sus sentidos para calmarse. Por ejemplo, consuele a un bebé que llora sosteniéndolo y diciéndole: “Nuestros cuerpos se tocan, lo que se siente bien”, o escuche música suave y pregúntele “¿también puede escuchar la música relajante?”

NIÑOS PEQUEÑOS: Complete la actividad a continuación, pero incite al niño con cosas que ambos puedan ver, tocar, escuchar, etc. Un niño pequeño puede necesitar ayuda para identificar cada sentido.

PREESCOLAR - EDAD ESCOLAR:

- Dígale al niño: “Cuando nos sentimos abrumados o molestos, contar hacia atrás puede ayudarnos a calmarnos. Vamos a contar hacia atrás de 5 a 1 y notar las cosas que nos rodean usando nuestros 5 sentidos”.
- Anime a su hijo a concentrarse en cada sentido uno a la vez, respirando profundamente mientras avanza.
- 5 - “Observa 5 cosas que puedes ver a tu alrededor”.
- 4 - “Observa 4 cosas que puedes tocar a tu alrededor”. Esto puede ser tan simple como el piso debajo de tus pies.
- 3 - “Nota 3 cosas que escuchas a tu alrededor”. Puede ser un sonido externo (el automóvil que pasa, alguien que habla) o un sonido interno (el estómago gruñe, el corazón bombea).
- 2 - “Observa 2 cosas que puedes oler”.
- 1 - “Nota 1 cosa que pruebas”. Puedes decir esto “¿a qué sabe el interior de la boca?”

Sugerencias de libros

Mira, toca, siente: un primer libro sensorial para compartir con tu bebé
por Roger Priddy

Tiempo de calma por Elizabeth Verdick / Mis cinco sentidos por Aliki