

# Opciones para estrategias de adaptación




# Opciones para estrategias de adaptación

 <p>esperar un minuto</p>	 <p>gafas de sol</p>	 <p>burbujas</p>	 <p>soplar burbujas</p>	 <p>escuchar música</p>
 <p>escuchar la máquina de sonidos</p>	 <p>audífonos</p>	 <p>manta pesada</p>	 <p>juguetito antiestrés <i>Fidget</i></p>	 <p>respirar profundo</p>
 <p>agarrar la mano de quien me cuida</p>	 <p>usar <i>Buzzy</i></p>	 <p>escuchar un chiste</p>	 <p>usar la tableta</p>	 <p>contar una historia</p>

# Opciones para estrategias de adaptación

1 2 3



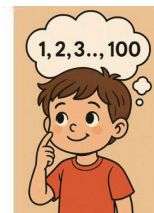
contar juntos



mirar un juguete luminoso



hablar de lo que más me gusta



contar hasta 100



pensar en algo que me hace feliz



respirar profundo



ver un programa



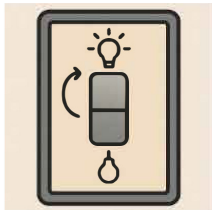
sentado en las piernas de mamá o quien me cuida



cantar una canción



abrazar un peluche



bajar las luces



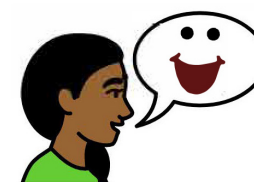
mirar un proyector de luz



sentarse en la camilla de exploración

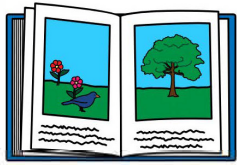


jugar con un Pop It



contar un chiste

# Opciones para estrategias de adaptación



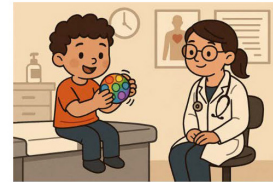
mirar un libro



jugar con un  
juguete antiestrés  
*Tangle*



sentarse en una  
silla



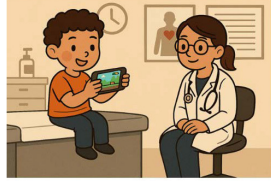
usar un juguete  
antiestrés *Fidget*



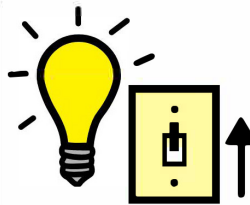
hablar con la  
enfermera



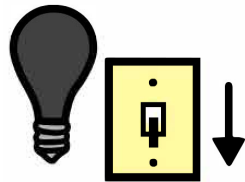
escuchar la  
máquina de ruido  
blanco



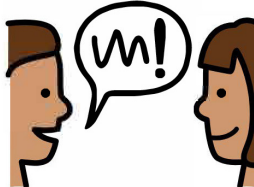
jugar en el  
celular



encender las luces



apagar las luces



platicar con mamá  
o quien me cuida