

calm



# ¿Cómo crear el Rincón de la calma?

Debemos disponer de un lugar **privado** y **tranquilo** donde poner algo cómodo donde sentarse (alfombra, colchoneta, cojines) y una **caja**. Podemos poner una caja cerca de la cama o del sofá, o podemos aprovechar si ya tenemos disponible un rinconcito.

Es importante que los niños estén implicados en la creación de este rinconcito. También podemos añadir alguno de sus peluches preferidos, decorarlo con algunas fotografías relajantes donde salgan ellos o dibujos suyos. Es esencial que les resulte un lugar **acogedor** y **apacible**.

## ¿Qué podemos meter en la caja?

1

Un reloj de arena, una bola de nieve, un bote de la calma, algo que el niño pueda coger y le anime a sentarse y observarlo detenidamente mientras hace unas respiraciones profundas para tranquilizarse y recuperar la calma.



La bola de nieve (o bote de la calma) es perfecta como metáfora, así podemos explicar, de manera muy visual, el efecto de las alteraciones emocionales y los beneficios de aprender a regular nuestras emociones. Al agitar la bola, la nieve (que son nuestras emociones) se queda revoloteando en el agua y no nos deja ver bien la figurita en su interior. Podemos poner un ejemplo, como cuando una emoción nos domina, sentimos confusión y no vemos las cosas claras. Si dejamos de agitar, la nieve se va posando en el suelo (la emoción se va apaciguado), hasta que el agua vuelve a ser totalmente transparente. Ya estamos serenos, vemos con más claridad el problema y buscamos una solución.

2

Algunos cuentos relajantes como:



"¿Jugamos?", de  
Hérve Tullet, ed.  
Kókinos



El osito Kuma  
Kuma", de Kazue  
Takahashi, ed.  
Pastel de Luna

"Respira", de Inés  
Castell-Branco,  
ed. Pequeño  
Fragmenta

"El osito dormilón  
y el secreto del  
sueño", de Katie  
Blackburn y  
Richard Smyth

"Om", de M<sup>a</sup>  
Isabel Sánchez  
Vegara y Albert  
Arryás, ed. Alba

"El monstruo de  
colores", de Ana  
Lleras Serra.

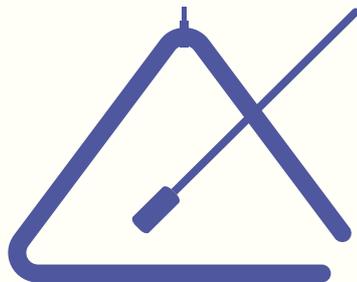
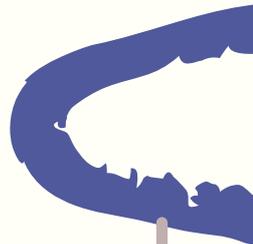
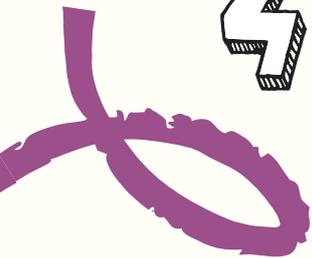
# 3

Un spray o recipiente "relajante" que podemos crear juntos. Sólo necesitas un mortero, agua, algunas hierbas aromáticas y un colador. Al final añadimos una o dos gotas de esencias con propiedades relajantes (como lavanda o mandarina) o un aroma que le encante.



# 4

Un instrumento musical comúnmente denominados "energy chime". Se golpea el instrumento y se cierran los ojos, se centra la atención en el sonido (muy prolongado y se va desvaneciendo muy despacio). No se pueden abrir los ojos hasta que ya no oímos nada. Podemos intentar hacer respiraciones profundas a la vez que oímos el sonido.



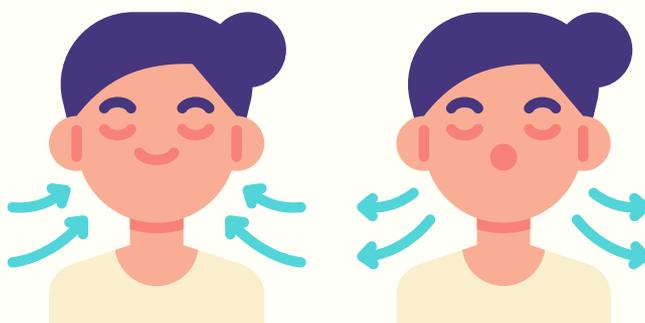
5

Laberintos de meditación, son muy fáciles de usar: partiendo de la flecha roja se va resiguiendo el camino con el dedo hasta llegar al corazón situado en medio del laberinto. Este proceso resulta bastante relajante.



6

Lo niños pueden utilizar algún objeto que les aporte tranquilidad, como por ejemplo una piedra o un juguete pequeño. Deben cogerlo con una mano e inspirar profundamente por la nariz, pasarlo a la otra mano mientras expulsamos el aire por la boca. Repetimos el proceso varias veces. Es muy útil para ayudarlos a centrar la atención en la respiración y el movimiento y así alejar su mente de lo que les agitaba.



# ¿Cómo debemos usar el rincón de la calma?

En primer lugar, tenemos que explicar a los pequeños **cómo funciona** este rincón y que es un lugar **seguro** donde pueden ir siempre que estén enfadados, tristes, preocupados, nerviosos,... o cuando quieran estar solos y tranquilos.

Es necesario subrayar que el rincón de la calma **no es un castigo**. Además pueden ir solos o acompañados. Cuando una emoción les desborde, pueden acudir a su rincón para recuperar la calma, volver para hablar de ello y buscar soluciones.

Sería recomendable que intentes estar presente para **enseñarles** y **acompañarles** al principio, siempre desde el **respeto** y **sin juzgar nunca sus emociones**. Poco a poco empezarán a acudir solos. Aprovecha para **validar sus emociones**, ayudarles a identificarlas, que reconozcan las señales de su cuerpo, sus sensaciones físicas y sus pensamientos.

**Nunca les juzgues, ni intentes reprimir sus emociones, deben fluir, son útiles y siempre podemos aprender de ellas.**

