

CONECTADOS

Boletín nº 16



¿ Qué es la caja de la calma?
¿ Cómo ayuda a nuestros niños?
¿ Cómo utilizar los elementos de la
caja de la calma?

La
CAJA DE LA CALMA



Qué importante es transmitirles a nuestros niños que es natural sentir distintas emociones ante las situaciones que vivimos. La clave está en lo que hacemos con ellas, por lo que hay que ayudarlos a identificar maneras de expresarlas asertivamente, sin dañar a los demás ni a uno mismo.

× × En ocasiones sentimos emociones tan intensas, que necesitamos
× × acudir a elementos externos para poder canalizarlas y
× × expresarlas de una manera adecuada, logrando posteriormente un
× × estado de mayor calma.

La caja de la calma es una herramienta que busca tener en un mismo lugar diversos elementos que les permitan a los niños expresar y manejar sus emociones, así como desarrollar la atención y concentración.

¿ Qué elementos pueden formar parte de esta caja?

PELOTA ANTIESTRÉS



Sirve para liberar la tensión acumulada. Al concentrarse en la pelota, se deja de pensar en la fuente de estrés. La mente y cuerpo se relajan. La estimulación cerebral que se asocia con el uso de la pelota de estrés libera endorfinas que actúan como calmantes mejorando el estado de ánimo.

Materiales: globos de cumpleaños rellenos con harina.

Para ver el tutorial, [pincha aquí](#)

× × × ×
× × × ×

¿CÓMO PRESENTAR ESTE ELEMENTO A LOS NIÑOS?

"¿Te has dado cuenta que en la clase de matemáticas te es un poco difícil mantenerse sentado y atento? Te voy a dar esta pelota para que la tengas en el bolsillo y la puedas apretar varias veces, eso te ayudará a estar más tranquilo y concentrado en la clase".

"Te veo inquieto o con mucha rabia, te voy a dar esta pelota para que la aprietes con los dedos varias veces, será una gran ayuda para que puedas estar más tranquilo".

× × × ×
× × × ×



BOTELLA SENSORIAL

Están diseñadas para ayudar a los niños a reducir los estados de ansiedad y/o enojo. También es una técnica muy eficaz para estimular la concentración y la atención selectiva.

La botella funciona como un canalizador emocional, a través de la que el niño libera las emociones que no sabe gestionar, batiendo la botella y luego relajándose con la bajada lenta de los elementos que están al interior de ella.

Materiales: Botella plástica idealmente de 500 cc (o de cualquier tamaño), agua tibia, jabón líquido de glicerina, cuchara, escarcha de colores, otros elementos decorativos (lentejuelas, pompones, botones, mostacillas, etc.)

Para ver el tutorial, [pincha aquí](#)

× ×
× ×
× ×
× ×





¿CÓMO UTILIZAR ESTE ELEMENTO?

Puede resultar muy útil luego de algún momento de frustración, ya que este material le puede permitir al niño volver a un estado de calma sintiéndose preparado para hablar de lo que ha pasado.

¿CÓMO PRESENTAR ESTE ELEMENTO A LOS NIÑOS?

"Te veo inquieto, enojado o con mucha rabia (cualquier emoción difícil). Te voy a dar esta botella, la idea es que la des vuelta y veas los elementos que caen, te ayudará a que la rabia de a poco vaya bajando y puedas estar más tranquilo".

PELUCHE ABRAZADOR



Materiales: peluche de un tamaño que permita abrazar.

Sirve para contener y volver a la calma.

Su textura suave y delicada entrega una sensación de contención, ayudando al niño a volver a un estado de calma que le permite aprender de las emociones y regular las conductas asociadas.

Puede ser usado antes o después de un episodio de desregulación. Los niños al abrazar su peluche pueden canalizar su emoción y al mismo tiempo sentirse contenidos.

x x x x
x x x x



¿CÓMO PRESENTAR ESTE ELEMENTO A LOS NIÑOS?

"Veo que estás triste, frustrado, con vergüenza o con rabia (alguna emoción difícil), te voy a dar este osito para que lo abrases fuerte, te ayudará a que esa emoción de a poquito vaya disminuyendo y puedas estar más tranquilo".

CAJA SENSORIAL

Materiales: caja con alguna textura (arena, lentejas, arroz, porotos, etc.) y elementos que sean atractivos para el niño (animales, autitos, tacitas, vasitos, etc.)

Sirve para volver a un estado de mayor calma.

Cuando los niños toman contacto con estos materiales le entregan una sensación de calma y relajación, al mismo tiempo que los distrae del foco que le está generando estrés.



× × × ×
× × × ×

Puede ser una caja de zapatos, de plástico o cualquier otro tipo de contenedor que sea lo suficientemente grande como para que el niño pueda introducir sus manos sin dificultad.

Además, en la caja se pueden introducir todo tipo de objetos, la idea es crear pequeños escenarios de la vida real con que el niño pueda jugar. Muy útil para usar luego de alguna actividad o situación que le ha provocado ansiedad.

¿CÓMO PRESENTAR ESTE ELEMENTO A LOS NIÑOS?

"Veo que estás enojado, triste o con rabia (alguna emoción difícil), te invito a introducir tus manos en esta caja y a jugar con los elementos que hay en ella, te ayudará a que esa emoción de a poquito vaya disminuyendo y puedas estar más tranquilo".



MANDALAS

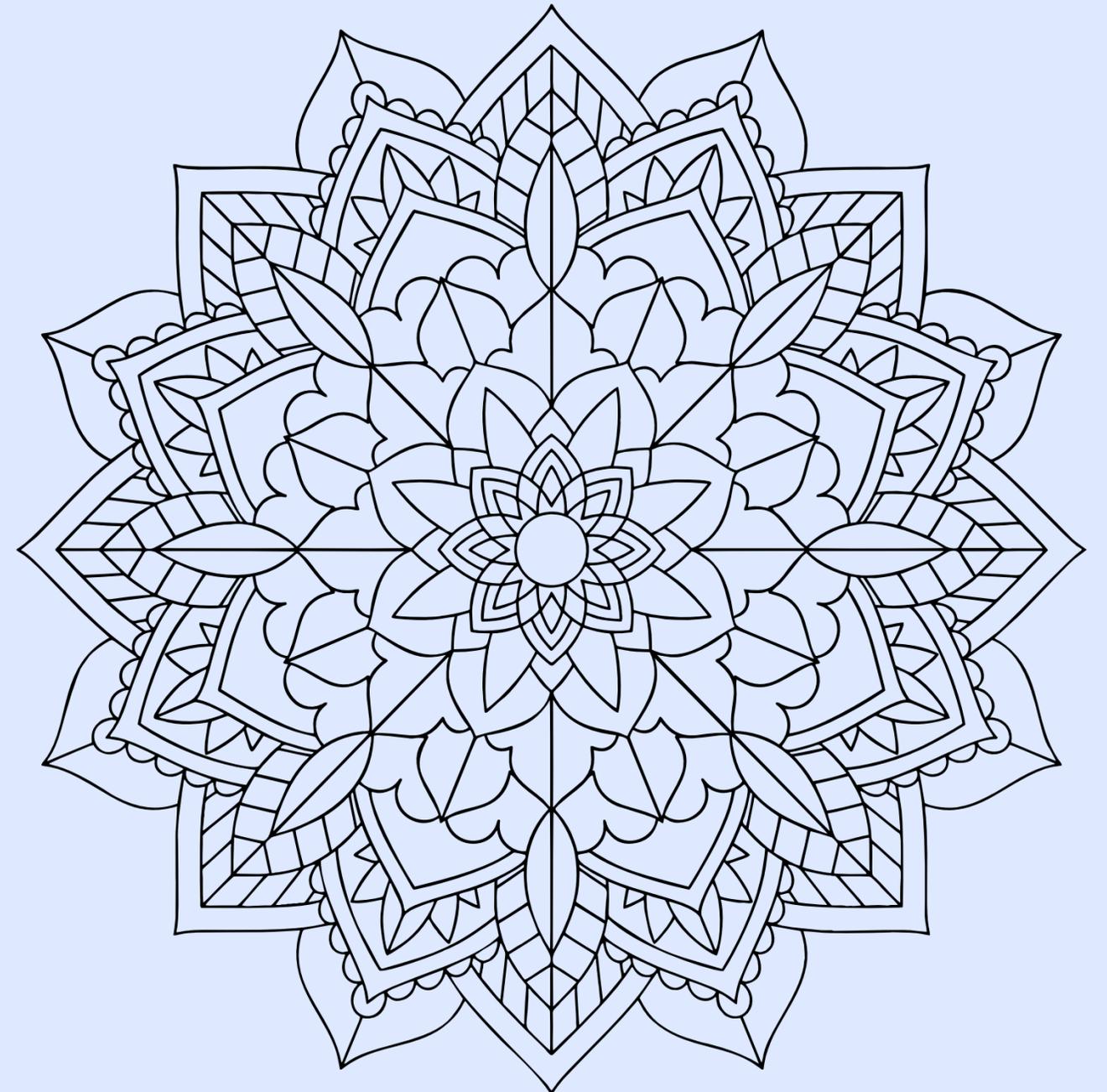


Sirve para volver a la calma.

Pintar mandalas permite salir del foco que está provocando angustia generando un estado de mayor calma. Además, permite expresar emociones a través de los colores elegidos.

Materiales: dibujos de mandalas y lápices de colores.

Para imprimir algunos mandalas, [pincha aquí](#)



¿CÓMO PRESENTAR ESTE ELEMENTO A LOS NIÑOS?

"Te veo triste, enojado, frustrado o con rabia (con una emoción difícil), te invito a pintar mandalas con los colores que quieras, te ayudará a que esa emoción de a poquito vaya pasando y puedas estar más tranquilo".



x x x x
x x x x

Consideraciones para esta caja

01

Construir los elementos con ellos.

02

Definir en conjunto el lugar en que estarán, de manera que puedan acceder libremente a ellos cuando lo necesiten

03

Se sugiere acudir a estos elementos cuando la emoción está comenzando; no en el pick de ésta

04

Te invitamos a ir probando los elementos e incluir nuevos que le puedan servir a tus hijos (cantar una canción, utilizar algún olor, etc.)

Y recuerda;

Lo que más va a ayudar a tu hijo en momentos de emociones difíciles, es tener a un adulto calmado al lado que lo pueda acompañar y contener.