

Cómo enseñarles a los niños a calmarse

Las siguientes son dos formas prácticas y sencillas que ayudan a los niños cuando se sienten abrumados por emociones fuertes. En esos momentos difíciles, invítelos a decidir. Pregúntele, *¿Quieres usarlos tú solo en un lugar tranquilo o junto con tus papás o cuidadores?*

La caja de la tranquilidad

Hagan este proyecto juntos cuando los niños no estén molestos. Invítelos a decorar una caja o una bolsa. El tamaño dependerá de lo que le pongan adentro (un bolso o una mochila permite que los niños lo lleven de un lugar a otro). Podrían agregarle,

- pelota para apretar
- crayones y papel
- un peluche o una muñeca
- un spinner
- cuentos
- sabanita
- fotos de los seres queridos
- alguna ropa de un ser querido
- telas de diferentes texturas
- frasco de escarcha
- molinete (para practicar la respiración profunda, exhalar lentamente para ver cómo gira el molinete)
- un instrumento musical pequeño como un kazoo o flauta de mirlitón
- papel de burbujas para reventar las burbujas
- el mar en la botella (ver las instrucciones abajo)



El mar en la botella

Cuando estamos abrumados, podemos usar todos nuestros sentidos para ayudarnos a frenar, relajarnos y conectarnos. Eso puede ayudar a que los niños manejen mejor las emociones intensas.



- Llene con agua aproximadamente un tercio de cualquier botella grande de plástico transparente. Llene el resto de la botella con aceite vegetal.
- Añada varias gotas de colorante alimentario azul (podría añadir algunas gotas de verde) y póngale la tapa a la botella.*
- Invite a los niños a agitar la botella y a observar cómo poco a poco se tranquilizan las olas.
- Pregúnteles a los niños qué notan (la botella se siente fresca y suave, se escucha el susurro del agua azul en movimiento que emite un sonido tranquilizante). Ayúdelos a notar el efecto en sus cuerpos a medida que comienzan a calmarse. Diga, *Veo que tu respiración se ha sosegado un poco y tu carita no está tan roja como antes.*

*Las botellas de enjuague bucal tienen una tapa a prueba de niños. También puede sellar la tapa con pegamento caliente o cinta adhesiva de sellado para mantener la tapa segura en cualquier botella.