ANXIETYAIDTOOLS.COM · IMPRIMIBLE GRATUITO

Rincón de la calma *Kit*

Póster infantil arriba y guía de adultos abajo. Una página para crear un rincón donde calmar las emociones intensas.



1 IMPRIME LA HOJA · 2 CUELGA LA LÁMINA A SU ALTURA · 3 GUARDA LA GUÍA INFERIOR

PARA LA PARED DEL RINCÓN DE LA CALMA

Mis pasos para *calmarme*



1	Noto	**Mi cuerpo me dice algo.** ¿Corazón rápido? ¿Tripa tensa? ¿Piernas inquietas? Es mi señal, no un problema.
2	Respiro	**3 respiraciones de globo.** Lleno la barriga como un globo y suelto el aire muuuy despacio.
3	Elijo	**Una herramienta de calma.** Un abrazo, un peluche o la tabla de emociones. Con una basta.
4	Vuelvo	**Vuelvo cuando mi cuerpo esté listo.** Hombros sueltos y respiración lenta me indican que ya puedo volver.

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

PREPARACIÓN · 10 MINUTOS

Qué incluir en el rincón

- **Un asiento suave.** Un puf, cojín de suelo o alfombra que marque el lugar.
- **2-3 antiestrés o un peluche.** Para calmar, no para armar un baúl de juguetes.
- **Tabla de emociones.** Señalar una carita es más fácil que hablar en la tormenta.
- **Lámina de respiración.** La parte superior de esta hoja sirve para eso.
- **Reloj de arena.** De 3 a 5 min para ver cuándo llega el momento de volver.

MANTENLO SIMPLE

Menos es más. Con demasiados objetos se convierte en zona de juegos.

LA PARTE QUE SE SUELE OLVIDAR

Reglas para que funcione

- **Espacio de pausa, no castigo.** Pierde su magia si se usa como reprimenda.
- **Van por elección propia.** Acudir por su cuenta es la habilidad a cultivar.
- **Invitar, no mandar.** Di "¿Tu cuerpo pide el rincón?" en vez de "Vete a calmarte".
- **Ensayar en calma.** Enseña el rincón y prueba los 4 pasos en un buen día.

POR QUÉ IMPORTA

Las técnicas se aprenden en calma para que funcionen en la tormenta.

AL INVITAR

"Tu cuerpo parece muy agitado. El rincón acogedor está listo si lo quieres."

MIENTRAS ESTÁN ALLÍ

"¿Quieres que me siente a tu lado mientras haces respiraciones de globo?"

AL REGRESAR

"Has vuelto cuando estabas listo. Te has calmado tú solo: todo un logro."

El rincón de la calma ayuda con las emociones cotidianas intensas. No sustituye la atención profesional; si un peque experimenta dificultades persistentes, consulta con su pediatra o un especialista infantil.