

RINCÓN DE LA CALMA

Entendemos que en este confinamiento en casa se pueden dar muchas situaciones de rabietas, frustraciones, enfados... Por eso, a través de esta propuesta queremos dar una posible opción para trabajar y gestionar la calma.



Para comenzar, se puede crear en casa con la participación de los niños y las niñas un rincón de la calma, donde ellos y ellas pudieran acudir cuando se encontrasen nerviosos, frustrados, enfadados...con el objetivo de que poco a poco consiguieran estar en calma y así aprender a auto gestionar sus propias emociones. Y aunque al principio seguramente deberemos acompañarles poco a poco acudirán con autonomía.

Será un lugar tranquilo y acogedor con: mantas, alfombra, cojines, elementos que inciten a la calma (peluches, botellas de la calma, palos de lluvia, etc.), plastilina, música relajante, fotografías de vuestras vacaciones, cuadernos y pinturas para expresar lo que sienten a través del papel.

Además, de añadir los cuentos que más les gusten podemos colocar también otros cuentos como: "Respira" contiene diferentes ejercicios de respiración y algunas posturas de yoga, "El monstruo de los colores" explica las emociones y "Tengo un volcán" trata de los enfados y rabietas de una niña y cómo gestionar estas situaciones.

- Respira: <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA> (teniendo en cuenta la edad de vuestros hijos e hijas es mejor simplificar el cuento o solo coger alguna idea).
- El monstruo de los colores: <https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>
- Tengo un volcán: <https://www.youtube.com/watch?v=08pCbS8xEa4>

Cómo hacer una BOTELLA DE LA CALMA:

Para todas necesitaremos botella de plástico (si es dura más aguantará), silicona caliente para sellar el tapón o cola, colorante alimenticio y agua caliente. **Materiales:** purpurina, gel fijador (gomina), pegamento líquido transparente o aceite para bebé.



Elaboración:

1. Llenar la botella hasta la mitad de agua caliente.
2. Echar dos gotas de colorante alimenticio y remover.
3. Echar gomina, pegamento o aceite para bebés más o menos hasta arriba de la botella (a más cantidad, más lento desciende la purpurina).
4. Añadir purpurina a gusto y remover.



Opcional, también se puede realizar sin purpurina y con aceite vegetal.

Cómo hacer un PALO DE LLUVIA:

Materiales: Rollos de cartón o bote de cartón, palillos, bolígrafo, cinta adhesiva o celo, tijeras, cartulina, goma eva, cinta aislante y corta uñas.

Elaboración:

- ✓ Unimos los dos de cartón si son pequeños con celo o la cinta adhesiva.
- ✓ Marcamos con el bolígrafo los puntos donde luego van a introducirse los palillos. Lo hacemos con separación de uno a otro y en espiral.
- ✓ Agujereamos e introducimos los palillos, lo sobrante lo cortamos con el corta uñas y los agujeros tapamos con celo para evitar que se salgan.
 - ✓ Tapamos una base con cinta aislante e introducimos por la otra arroz, lentejas... y también la tapamos.
 - ✓ Forramos con cartulina con goma eva, papel... y decoramos al gusto.



¡¡Y YA TENEMOS HECHO NUESTRO PALO DE LLUVIA!!

