

# Rincón de la calma

## 1 ¿Para qué?



- Ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- Fomenta la concentración.
- Ayuda a desarrollar habilidades de autorregulación emocional.
- Favorece el aprendizaje y la memoria.
- Promueve el bienestar emocional y la salud mental.
- Proporciona un espacio seguro y protegido para los niños.

## 2 ¿Cómo?



1º El adulto tiene que explicar para qué sirve el rincón de la calma, qué elementos se encuentran y cómo se utilizan.

2º Cuando se da una situación de frustración, enfado o necesidad de vuelta a la calma, el adulto media: ayuda a poner palabras a lo que está sintiendo el niño/a, y le ofrece la alternativa (acudir al rincón de la calma y utilizar alguno de los materiales).

3º Cuando el niño/a conozca el funcionamiento de este rincón, esta regulación emocional necesitará menos acompañamiento.

4º El niño/a podrá dejar el rincón cuando, por sí solo o con el acompañamiento del adulto, identifique que su cuerpo y mente se encuentran más relajados y tranquilos.

# Rincón de la calma

3

¿Dónde?



- En un espacio que se encuentre siempre accesible.
- En un lugar tranquilo, sin muchos distractores cerca.
- Donde sea posible la concentración del niño/a.

4

¿Qué beneficios?



La educación emocional es crucial para el desarrollo integral de los niños. Les ayuda a entender y gestionar sus emociones, mejorar sus habilidades sociales y desarrollar una autoestima saludable. Una educación emocional sólida genera múltiples beneficios.

1. Desarrollo de la autorregulación
2. Mejora de las habilidades sociales
3. Aumento de la autoestima
4. Prevención de problemas de conducta
5. Preparación para el futuro

# Técnicas de relajación

## 1 Identificación y expresión

1º Acercarle al espejo.

2º Describir los gestos de la cara.

3º Poner nombre a la emoción que puede estar sintiendo.

4º Asociar la emoción a la situación ocurrida.

\*Acompañar el lenguaje con imágenes reales\*

5º Redirigir hacia lo que podemos o no podemos hacer.

Por ejemplo: "Veo que estás enfadado. puedes llorar. pero no puedes pegar al compañero"

## 2 Regulación

Recursos:



Yoga infantil

Haz click en las imágenes  
para más información



Ejercicios de respiración



Cuentos

Canciones



Técnica del león

Materiales:

