

Actividad

La ruleta de la calma

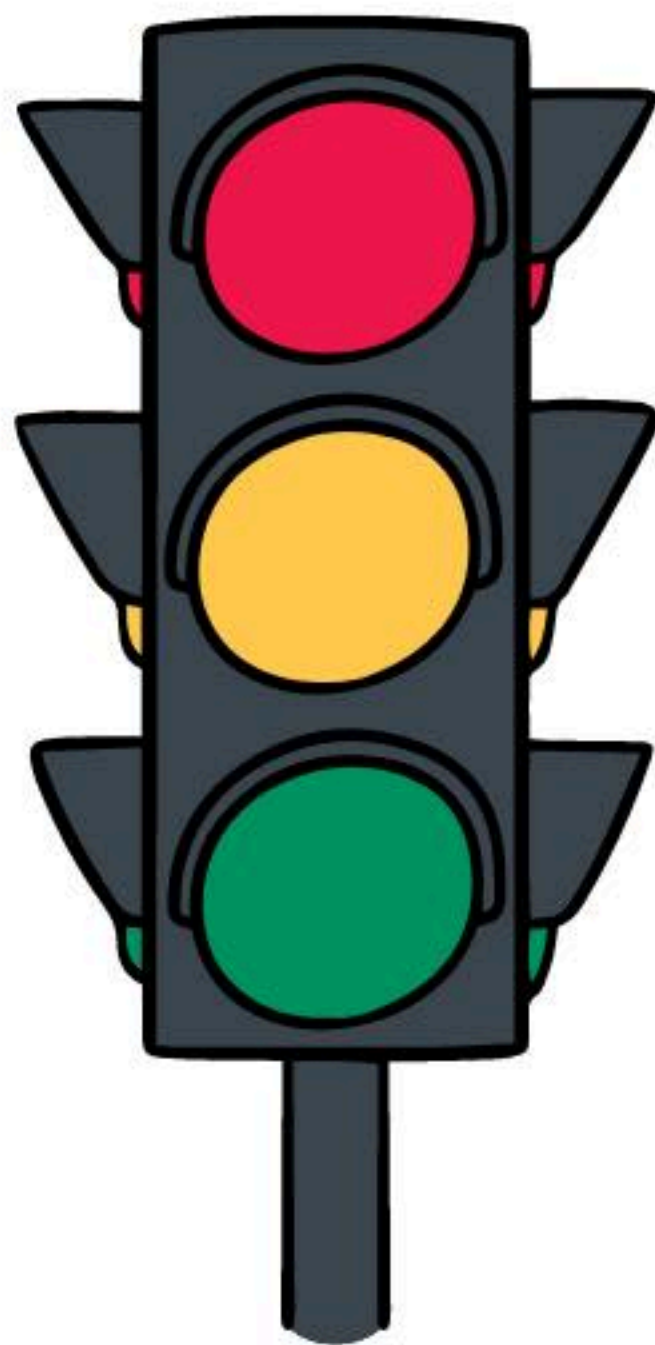


La actividad RULETA DE LA CALMA implica una serie de estrategias para conseguir pasar del malestar emocional a la calma y así poder pensar en soluciones a los problemas desde un estado de tranquilidad.

Elabora una ruleta, el alumno que se encuentra en un estado emocional de baja tolerancia la gira y depende la frase que le aparezca realizará la actividad.



EL SEMÁFORO



- **ROJO:** Cuando nos sentimos nerviosos, molestos, enfadados, debemos parar respirar y pensar en cómo nos sentimos.
- **AMARILLO:** Reflexionar sobre lo que podemos hacer para resolver el problema y elegir la mejor solución.
- **VERDE:** Poner en práctica la solución.

LA TORTUGA

La técnica de la tortuga es un método de autocontrol de los impulsos y las emociones. Se usa la analogía de la tortuga por cómo se repliega dentro de su caparazón cuando se siente amenazada.

1. Tengo un problema.
2. Me detengo y pienso.
3. Respiro y me tranquilizo.
4. Encuentro la solución.



LA CAJA

Conseguir una caja de cartón y llenarla con arena, arroz, azúcar o sal.

Se trata de que el alumno sumerja sus manos y empiece a tocar y mover para relajarse y bajar su tensión.



LA BOTELLA

Es una botella de agua que contiene distintos materiales para ayudar a los niños a calmarse solos, mientras miran el frasco de la calma y esperan a que todo se detenga.



PELOTITAS



Utiliza distintos tipos de pelotitas que ayudan a que la tensión desaparezca y los músculos se relajen.

El abrazo de OSO

Un abrazo siempre bajará la tensión y hará que se sientan protegidos y aceptados.



RELAJARSE

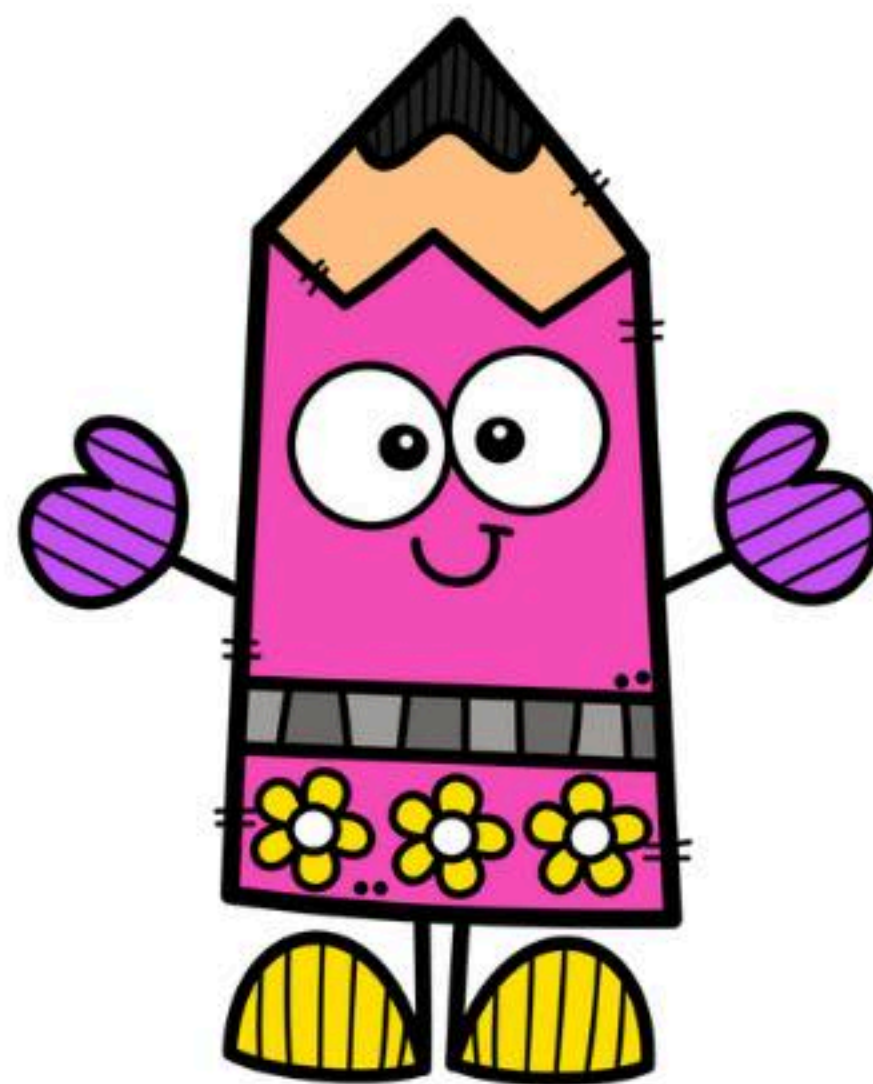
Respira va de la mano con relajarse, enseñemos a los niños técnicas de relajación, si le toca en la ruleta esta opción deberá realizar múltiples respiraciones hasta lograr relajarse.



PINTAR Y ESCRIBIR



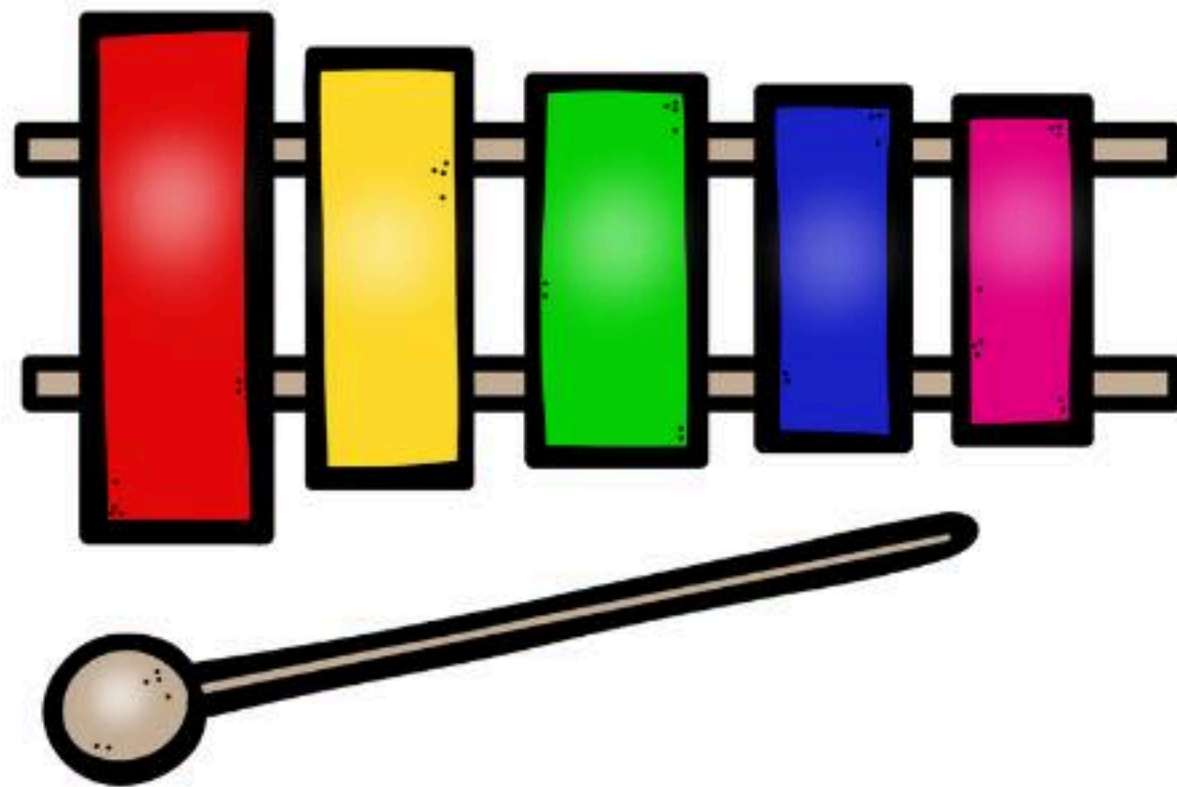
Pintar, dibujar y escribir reduce los niveles de estrés porque transporta los pensamientos ya sea de enojo, estrés o ansiedad. Además son procesos que llevan tiempo y esto hará que se recupere la calma.



MÚSICA



Escuchar música provoca una gran variedad de actividades y estímulos cerebrales que influyen directamente en aspectos importantes de la vida como el estado de ánimo, el control del estrés, la ansiedad o el malestar.



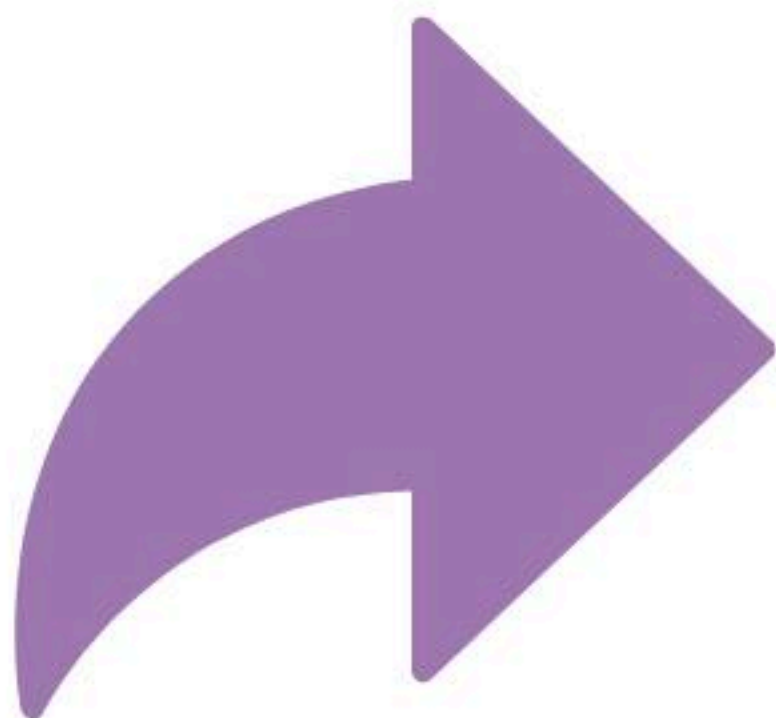
ME HABLO EN POSITIVO



Es momento de escribir frases en positivo que le dirías a un niño o compañero de clases. Después leerlo para sí mismo.

En caso de que aún no escriba, decir ejemplos de frases positivas que han escuchado de parte de un ser querido.

Gracias por guardar
y compartir



ProfeDenisse