

APLICACIÓN EN EL AULA: EL RINCÓN DE LA CALMA



Objetivos

- Crear un espacio de calma y tranquilidad.
- Desarrollar el autocontrol y la gestión emocional.



Materiales

- Colores, folios, mandalas.
- Colchonetas, cojines.
- Arcilla o plastilina.
- Un bote mágico.
- El semáforo.
- Un molinillo de viento.



Desarrollo del ejercicio

¿Qué es el 'rincón de la paz'?

En EEUU cuando los niños se portan mal se les dice: "Vete al rincón castigado". Y eso ¿qué enseña? Nada. Castigo. Y el castigo no enseña mucho la verdad. Si quieres intervenir con un niño que no se está comportando como quieres, ir al rincón no les enseña nada diferente, no va a mejorar el comportamiento del niño en el futuro, a no ser que tenga miedo de ti, no porque tengáis una buena relación. Por eso inventamos el rincón de la paz, que es un lugar de la clase o la casa donde los niños eligen ir para calmarse, para tener un tiempo tranquilo consigo mismo. Y los rincones de la paz son diseñados por la clase misma. Ellos deciden dónde van a estar, qué fotos va a haber allí... Siempre hay un reloj de arena de cinco minutos para que los niños puedan controlar mejor sus emociones. Si están enfadados, se dicen a sí mismos: 'No puedo concentrarme, necesito tener un tiempo en el rincón de la paz'. Van allí cuando lo necesitan, giran el reloj y pintan o simplemente cierran los ojos durante ese rato para estar consigo mismo. Si los cinco minutos ven que no les basta, pueden girar el reloj un rato más.

[http://www.lindalantieri.org/documents/Expert In Social and Emotional Learning Linda Lantieri.pdf](http://www.lindalantieri.org/documents/Expert%20In%20Social%20and%20Emotional%20Learning%20Linda%20Lantieri.pdf)

Se trata de crear en el aula un rincón de la calma o rincón de la paz.

Una vez que hemos trabajado con los niños y niñas diferentes herramientas y estrategias que nos ayudan a encontrar la calma, se trata de que vayan desarrollando la gestión de las propias emociones cuando se encuentren alterados.

Este rincón de la calma no debe ser entendido como un castigo, sino como un lugar especial que nos va a ayudar a recuperar la calma.

En este espacio podrán realizar los ejercicios de respiración que han aprendido, usar el bote mágico, colorear mandalas o dibujar aquello que están sintiendo.

Si disponemos de colchonetas también pueden tumbarse para hacer relajación, alguna asana de yoga,...

También se pueden incorporar otras herramientas que trabajaremos en lo que resta del curso, como por ejemplo, el Semáforo.