

# Un lugar para tranquilizarse

## Qué hacer



**Materiales:** una silla mecedora, un almohadón o cojines, libros, música tranquilizante y audífonos, otros materiales para calmarse

**Para** obtener ideas acerca de cómo organizar un lugar donde los niños se puedan calmar por su cuenta en el salón de clase, consulte *El Currículo Creativo para Preescolar, Volumen 1: Fundamentos*.

**Información básica:** Cuando los niños experimentan emociones fuertes, necesitan ayuda para calmarse. Organice un lugar para calmarse en el salón de clase donde los niños puedan ir a tranquilizarse, relajarse o descansar. Así ofrece a los niños la alternativa positiva de ir allí, en lugar de exteriorizar y perder el control emocional durante un conflicto.

- 1. A la hora de reunirse con todo el grupo, comente con los niños distintas maneras de calmarse cuando se sientan molestos o enojados. Escriba las ideas ofrecidas en un pliego de papel. Agregue sus propias ideas a la lista, p. ej., contar hasta cinco, alejarse, cerrar los ojos, etc. Muestre a los niños dónde queda el área para calmarse, e invítelos a ir allí cuando deseen sentirse mejor, relajarse o descansar.**

“James, ¿qué te ayuda a sentirte mejor cuando estás enojado? ¡Así es! Respirar profundo es una buena idea. Practiquemos ahora cómo hacerlo”.

- 2. Anime a los niños a hablar de sus emociones durante el día con el fin de hacerlos conscientes de cómo se sienten cuando están alegres, ansiosos, frustrados, etc.**

“Veo que tienes dificultad esperando tu turno. A veces es incómodo esperar y te hace sentir enojado”.

“Hagamos una pausa de unos minutos para calmarnos juntos”.

- 3. Espere hasta que los niños se hayan calmado antes de ocuparse del conflicto o los problemas entre ellos. Enfóquese en ayudar a los niños a reconocer y a manejar las emociones fuertes que estén teniendo. Use el lugar para calmarse como una manera de reorientar a quienes puedan necesitar estar lejos del grupo y en un lugar tranquilo.**

## Secuencia de enseñanza

AMARILLO	<p><b>Cuando el niño exprese enojo, frustración, o angustia, abrácelo y reconfórtelo hasta que se haya tranquilizado.</b></p> <p>“Marie, yo sé que estás enojada porque alguien se paró accidentalmente en tu montón de arena. Ven sentémonos juntas y respira profundo”.</p>
VERDE	<p><b>Invite al niño para que la acompañe al lugar para calmarse antes de que pierda el control emocional.</b></p> <p>“Lauren, parece que estás ansiosa porque hay muchos niños en este espacio. ¿Quieres descansar un poco en el lugar para calmarse y leer un libro conmigo? Luego puedo ayudarte a encontrar otro lugar en el salón para jugar donde no haya tantos niños”.</p>
VERDE	<p><b>Anime al niño a hablar consigo mismo mientras respira profundo y se relaja.</b></p> <p>“Puedes decirte a ti mismo: ‘Necesito calmarme. Estoy enojado, pero no quiero ofender a mis amigos’”.</p>
AZUL	<p><b>Permanezca con el niño y asegúrele que pronto se va a sentir mejor.</b></p> <p>“Veo que estás tratando de calmarte. Respirar profundo te ayudará a relajar tu cuerpo y tu mente”.</p>
MORADO	<p><b>Anime al niño a reconocer sus emociones fuertes y a usar el lugar para calmarse antes de sentirse molesto.</b></p> <p>“Kara, me complace que hayas descansado varios minutos al lado del acuario. Veo que ya estás relajada porque estás jugando tranquilamente al lado de Marissa”.</p>

## SE03

### Biblioteca

#### Objetivo 1

Regula sus emociones y su comportamiento

a. Controla sus emociones

Objetivos relacionados: 2b, 3a, 8a, 9a

#### Niños que aprenden inglés como una nueva lengua

- Diga una frase sencilla para explicar lo que está haciendo y pída a los niños que la repitan. Por ejemplo, mientras hablan sobre cómo tranquilizarse, diga: “Quiero tomarme un descanso. Dile a tu amigo: ‘Quiero tomarme un descanso.’”
- Si los niños comienzan a usar oraciones al hablar, deles suficientes oportunidades de expresarse. Asegúrese de mostrar el uso correcto del idioma, pero no corrija su gramática.
- Demuestre estrategias que sirvan para tranquilizarse mientras usted y los niños las comentan.
- Proporcione un cuadro de emociones donde los niños vean las expresiones faciales que demuestran diferentes emociones.

#### Para incluir a todos los niños

- Ocúpese del niño que haya actuado de manera inapropiada. Usando palabras sencillas, comente lo que ocurrió y lo que él podría hacer cuando se sienta molesto o enojado.
- Incluya materiales y texturas que usted sepa que son particularmente reconfortantes para el niño.
- Grabe varias emociones en el aparato de comunicación para niños. Incluya: “Yo quiero ir al lugar para calmarse”.
- Enseñe a los niños palabras que puedan usar para expresar el problema.
- Trabaje con especialistas para identificar estrategias positivas que ayuden al niño a manejar su comportamiento.

#### Preguntas para guiar sus observaciones

- ¿Cómo se tranquilizó el niño, con o sin su ayuda? ¿Pudo reconocer el niño sus emociones antes de angustiarse? (1a)
- ¿Pudo el niño balancear sus necesidades y derechos y los de otros? (3a)
- ¿Cómo verbalizó el niño sus emociones? (9a)