



BOTES DE LA CALMA con materiales caseros

MATERIALES:

- Una botella o bote de plástico
- Aceite de girasol o aceite de bebé
- Pegamento transparente
- Champú
- Colorante alimentario
- Purpurina o papel albal
- Pistola de silicona



CÓMO HACERLO:

Opción 1

1. Rellena la botella hasta la mitad con el aceite
2. Introduce un poco de colorante alimentario y remueve
3. Rellena el resto de la botella con agua
4. Introduce la purpurina o el papel albal
5. Sella el tapón con silicona

Opción 2

1. Rellena la botella hasta la mitad con agua templada
2. Pon dentro de la botella dos cucharadas de pegamento y remueve
3. Rellena el resto de la botella con champú
4. Introduce la purpurina o el papel albal
5. Sella el tapón con silicona

OBJETIVOS:

- Controlar el estrés
- Reducir la frustración
- Canalizar la ansiedad
- Reducir el ritmo cardíaco
- Calmar la respiración
- Regular las emociones negativas
- Focalizarse en el momento presente
- Dar paso a la serenidad para expresar emociones
- Reflexionar sobre nuestros pensamientos y emociones cuando estamos nerviosos.
- Favorecer la relajación y el autocontrol.
- Fomentar la capacidad de concentración.

Algunos ejercicios que podemos hacer:

Relajación:

Sentados en postura cómoda decimos:

"Mira el frasco fijamente mientras se mueve, y mientras cae la purpurina, y piensa solo en el frasco. Concéntrate en su color, en cómo se mueve la purpurina... y relájate"

Podemos poner una música relajante de fondo.

Ejercicio de respiración:

Sentados en una postura cómoda.

Inspiramos mientras agitamos la botella y expiramos mientras la purpurina se va calmando en el fondo del frasco. Al principio nuestra respiración será muy descontrolada, pero poco a poco podremos calmar la respiración

Expresión emociones:

Lo podemos usar cuando hay un conflicto, o una situación de rabieta.

Vamos a pedirle a nuestro alumno que nos cuente cómo se siente (que ha sido lo que le ha enfadado, o porqué ha tenido esa rabieta...) mientras agita el frasco. Después tiene que respirar despacio como en el ejercicio anterior. Cuando esté calmado puede explicar cómo podría arreglarlo. El resto de los compañeros no pueden interrumpir, hasta que suelte el frasco