



Recrea Familia

Psicopedagogía



Recrea
Familia

OBJETIVO

Que las niñas y niños aprendan a manejar sus emociones.



Botellas de la Calma

Promover el desarrollo socioemocional

Actividad para promover el desarrollo socioemocional

Es una herramienta fantástica para ayudar a relajarse a niñas y niños, se le llama botella de la paz, e incluso, botella mágica.

Índice

1. Como hacer una botella de la Calma
2. Como Funciona y como utilizarla en Casa
3. Videos para hacer una botella de la calma

Materiales

- 1 Bote de vidrio (más bien alto) o botella de plástico
- Brillantina del color que quieras (azul y tonos claros)
- Pegamento, silicón transparente, puedes utilizar en lugar de pegamento, aceite para bebé o glicerina
- Agua templada
- Colorante vegetal
- 1 Cucharada sopera y otra de postre

¡Como hacer una Botella de la Calma!

1. Vierte agua templada o caliente en el bote de vidrio Si el niño es muy pequeño, es mejor que utilices una botella de plástico. Será mucho más seguro.
2. Ahora, agrega dos cucharadas soperas de pegamento con brillantina, o aceite de bebe o glicerina y remueve bien.
3. Llega el turno de la brillantina. Escoge un color y agrega tres cucharaditas llenas de purpurina. Remueve.
4. Añade una gota de colorante vegetal del color que más le guste a tu hijo y vuelve a remover.
5. Sólo te queda cerrar el bote con la tapa. ¡Ya tienes tu botella de la calma!

¡Como funciona!



1. Es viable utilizarla en momentos de descontrol de las emociones de las niñas o niños, o en momentos de estrés por parte de ellos, así como para introducirlos en alguna actividad que requiera su atención.
2. Cuando el niño agita el frasco, la brillantina de colores se mueve por el líquido, con un gran estado de descontrol y agitación.
3. Conforme la brillantina cesa poco a poco en su movimiento, hasta posarse en el fondo, genera una sensación de tranquilidad en el niño o la niña.

El adulto puede decirle que recuerde ¿cuándo se siente así,? como esa brillantina que se agita con fuerza.

Cuando la brillantina comienza a caer lentamente al fondo, el nerviosismo, la impulsividad, el enojo o la frustración pasa y la niña o él niño consigue relajarse.

¡Como utilizarla en casa!

Al principio, el uso de una botella calmante probablemente tendrá que ser iniciado por el adulto. Como con la mayoría de las estrategias de calma, debe ser introducida al niño antes de que se moleste para que sepa lo que es y cómo funciona.

Además, es probable que sea la más efectiva cuando se le da al niño antes de que se haya intensificado por completo y sea totalmente inconsolable. La mayoría de las estrategias de calma serán más efectivas cuando se implementen antes de que los niños lleguen a ese «punto de no retorno».

Sacude la botella, dásela al niño y mira lo que hace. Si, después de varias presentaciones repetidas, observas que la botella de la calma es una herramienta efectiva.

¡entonces es posible que hayas encontrado algo para ayudar a tu hijo en la transición a la autorregulación!

Distintas formas para hacer tu botella de la Calma

https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=ahvsfXqtk5Y&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>

<https://www.youtube.com/watch?v=uLhg-IEueTk>

