

Nuestro rincón de la calma

Armen el rincón juntos y en un momento tranquilo. El niño elige, el adulto acompaña. La caja de abajo es la lista de lo que va a vivir en ese rincón.

Ideas para el rincón Frasco de la calma · Peluche suave · Audífonos o música tranquila · Cuentos · Pelota antiestrés · Cojines o una manta · Dibujos para colorear · Fotos que calman	
Para respirar ¿Qué le ayuda a soplar despacio? Burbujas, molinillo, contar con los dedos. 	Para tocar Texturas que calman sus manos.
Para mirar o escuchar Lo que baja el volumen de adentro. 	Para moverse Saltar, apretar, estirarse antes de sentarse.
Lo primero que le ofrezco en plena rabieta Una sola cosa, elegida con él en un momento tranquilo. 	

El rincón se arma antes de la crisis y se usa acompañado. Mandar al niño solo lo convierte en castigo y le quita el sentido de refugio.

