

## Organización del espacio del rincón de la calma

### ¿Qué es un rincón de la calma?

Es un espacio físico que tiene como objetivo proporcionar bienestar cuando no nos sentimos bien emocionalmente. Por ejemplo, cuando hemos tenido un mal día, estamos cansados, o necesitamos calmarnos o desconectarnos. El espacio del rincón de la calma puede ser utilizado por la/el estudiante y otros integrantes de la familia.



## ¿Sabías que el rincón de la calma ayuda a gestionar mejor las emociones de las niñas, niños, adolescentes, jóvenes y sus familias?

Todas las personas podemos tener un mal día. Es normal frustrarse en algún momento, sentirse agotada/do, molesta/to, decepcionada/do, etc. Las niñas, niños, adolescentes y jóvenes necesitan el apoyo y la compañía de una persona adulta significativa, o de la tutora o tutor, que pueda enseñarles a gestionar sus emociones.

El rincón de la calma ayuda a poner en práctica el “tiempo fuera positivo”, una herramienta importante de la disciplina positiva para gestionar las emociones.

La disciplina positiva tiene como objetivo plantear soluciones alternativas y no centrarse en el castigo, que es entendido como una forma correctiva del mal comportamiento y que puede ser eficaz en el momento, pero deja de serlo a largo plazo, ya que no ofrece las competencias necesarias para que las/los estudiantes puedan aprender a regularse y a resolver sus problemas.



## Sugerencias para la organización del rincón de la calma

### 1. Elegir y adaptar el rincón de la calma

Permite que la niña, niño, adolescente o joven participe en la elección de su espacio de juego y estudio, ya sea este cerrado o abierto.

### 2. Decorar juntas/os el rincón de la calma

Permite que la niña, niño, adolescente o joven elija algunos materiales y elementos decorativos con tu apoyo. Estos elementos deben ayudar a calmar, tranquilizar y regular las emociones.

Estos materiales se pueden cambiar con el tiempo de acuerdo con la necesidad y el interés de la/el estudiante.

### 3. Organizar el rincón de la calma

Procura tener los materiales necesarios. Estos deben estar debidamente ordenados para que el rincón de la calma transmita tranquilidad.

### 4. Materiales o elementos que se recomiendan tener en cuenta

- Alfombra
- Cojines o almohadas
- Mantas
- Pelota antiestrés
- Botella de la calma
- Caja sensorial
- Objetos de apego; por ejemplo, el peluche o muñeco de trapo
- Cuentos
- Masa casera o plastilina
- Papel reciclado o cuaderno con lápices de colores
- Instrumentos musicales



**Recuerda:**

Si la/el estudiante es sensible a algunas texturas, es recomendable no incluirlas en el rincón de la calma.

## 5. Poner nombre al rincón de la calma

Finalmente, puedes proponerle a la/el estudiante que ponga un nombre bonito al rincón de la calma, que simbolice en pocas palabras la idea que quiera transmitir.

¡Seguro que a las niñas, niños, adolescentes o jóvenes se les ocurrirán muchas ideas inspiradoras!

**Recuerda:**

Cuando acompañemos a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en el rincón de la calma, debemos hacerlo con amor, respeto y empatía.