

# EDUCACIÓN EMOCIONAL

## RINCÓN DE LA CALMA

Podéis crear en casa este rincón para que los niños/as aprendan a autocontrolarse. Se utiliza como control emocional en los momentos en los que se produzca una conducta disruptiva. Ayuda a los niños/as a gestionar sus emociones, reducir el estrés, desarrollar la atención, la concentración y controlar la respiración. Se hace en un lugar apartado y acogedor en el que se pueda poner una alfombra con unos cojines. Es importante que impliquéis a los niños en la decoración de este espacio por ejemplo con fotografías donde salgan ellos o dibujos hechos por ellos mismos. Necesitaréis una caja con algunos de estos objetos:

- Botella de la calma.
- Palo de lluvia.
- Pelota anti estrés.
- Un peluche.
- Juguetes blandos.
- Una mantita.
- Globos.
- Mándalas para colorear.
- Cartas de yoga (para imitar las posturas)
- Un reloj de arena.
- Bola de nieve.
- Cuentos relajantes.
- Etc.

En You Tube pueden ver un video de yoga para niños: **Cápsula "El cuento de las mariposas"**



YOGIC / Yoga para Niños - Cápsula "El cuento de las mariposas" - Juegos y ca...

Podéis encontrar más información en:

<https://www.etapainfantil.com>

[www.clubpequelectores.com](http://www.clubpequelectores.com) (rincón de la calma)