

Rincón de la calma

Cuando lo necesito, puedo...



Respiro despacio



Cuento hasta diez



Abrazo un peluche



Dibujo lo que siento



Bebo agua



Pido ayuda

Me quedo el tiempo que necesito. Si sigo mal, pido ayuda.

Guía para el docente

Cartel del rincón de la calma

Objetivo

Unos 10 minutos

Ofrecer un espacio y unas estrategias visibles para recuperar la calma de forma autónoma.

Antes

Prepara un rincón tranquilo con un cojín, un peluche, papel y lápices de colores y un vaso o una botella de agua. Cuelga el cartel a la altura de los ojos del alumnado.

Durante

Presenta el rincón en la asamblea: lee cada estrategia y practícala con todo el grupo (respirar, contar, abrazar el peluche). Explica que el rincón no es un castigo: se va cuando uno lo necesita.

Después

Acuerda con el grupo cuánto tiempo se puede estar y cómo se avisa. Revisa cada pocas semanas qué estrategias usan más y cambia las que no sirvan.

Preguntas para conversar

- ¿Para qué sirve el rincón de la calma? ¿Es lo mismo que un castigo?
- ¿Qué estrategia te gustaría probar primero?
- ¿Qué podemos hacer si el rincón está ocupado?

Adaptaciones

Para alumnado con TEA, anticipa el uso del rincón con una agenda visual y un temporizador. Las tarjetas recortables del rincón de la calma permiten elegir una sola estrategia cada vez.

Para tener en cuenta

El rincón de la calma acompaña, no sustituye, la ayuda del adulto. Si un niño o una niña lo necesita a menudo, coméntalo con el equipo de orientación.