

Nombre: _____ Fecha: _____

Mi plan de calma

1 Señales de mi cuerpo cuando una emoción es muy fuerte. Marca las tuyas.

- | | |
|--|---|
| ☐ Me late rápido el corazón. | ☐ Aprieto los puños o los dientes. |
| ☐ Se me pone la cara roja o siento calor. | ☐ Me tiemblan las manos. |
| ☐ Siento un nudo en la garganta. | ☐ Me duele la barriga. |
| ☐ Me dan ganas de gritar. | ☐ Me dan ganas de llorar. |
| ☐ Quiero salir corriendo. | ☐ Me cuesta pensar o escuchar. |
| ☐ Otra: _____ | |

2 Lo que me ayuda a calmarme. Elige tres.

- | | |
|---|--|
| ☐ Respirar despacio. | ☐ Contar hasta diez. |
| ☐ Beber agua. | ☐ Ir al rincón de la calma. |
| ☐ Abrazar un peluche o un cojín. | ☐ Dibujar o escribir. |
| ☐ Escuchar música tranquila. | ☐ Moverme: estirarme o caminar. |
| ☐ Hablar con alguien. | ☐ Apretar una pelota blanda. |
| ☐ Otra: _____ | |

3 Personas a las que puedo pedir ayuda.

En la escuela: _____

En casa: _____

4 Mi señal para pedir una pausa (por ejemplo, enseñar una tarjeta o levantar la mano).

Cuando necesito un momento, yo... _____

Alumno o alumna

Docente

Revisamos el plan el día

Guía para el docente

Mi plan de calma

Objetivo

Unos 15 minutos

Conocer las señales del propio cuerpo y acordar un plan concreto para recuperar la calma y pedir ayuda.

Antes

Completa el plan en una conversación individual o en tutoría, en un momento tranquilo. Explica que no hay respuestas buenas o malas: cada cuerpo avisa de una manera.

Durante

Lee cada apartado y deja que marque sus opciones. Acuerda con él o ella la señal para pedir una pausa y cómo responderás tú cuando la veas.

Después

Guarda una copia y dale otra al alumno o la alumna. Revisa el plan con el alumno o la alumna en la fecha acordada y cambia lo que no funcione.

Preguntas para conversar

- ¿Qué señal de tu cuerpo aparece primero?
- ¿Qué estrategia te funciona ya?
- ¿Cómo puedo saber que necesitas una pausa?

Adaptaciones

Para alumnado más pequeño o con dificultades de lectura, el adulto lee las opciones y el alumno o la alumna señala. Puede completarse con la familia para que el plan sea el mismo en casa.

Para tener en cuenta

El plan es un acuerdo educativo, no un diagnóstico. Guárdalo con discreción y compártelo solo con quien acompañe al alumno o la alumna.