

Tarjetas para el rincón de la calma

Recorta las tarjetas y déjalas en el rincón de la calma.



Respiro despacio

Tomo aire por la nariz y lo suelto poco a poco por la boca.



Cuento hasta diez

Cuento despacio, en voz baja o con los dedos.



Abrazo un peluche

Lo aprieto fuerte un momento y luego lo suelto.



Dibujo lo que siento

Con colores, formas o garabatos.
No tiene que quedar bonito.

Tarjetas para el rincón de la calma

Recorta las tarjetas y déjalas en el rincón de la calma.



Bebo agua

Doy unos sorbos despacio.



Escucho música

Elijo una canción tranquila y la escucho con los ojos cerrados.



Descanso un rato

Me recuesto en el cojín y cierro los ojos.



Pido ayuda

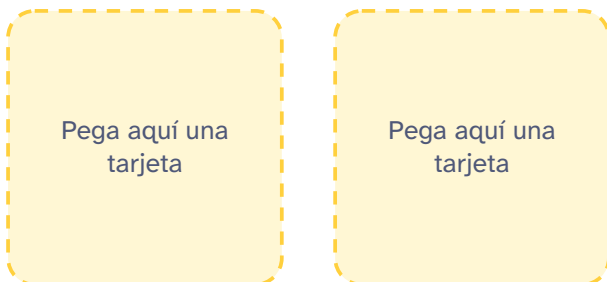
Me acerco a un adulto y le digo: «Necesito ayuda».

Mi momento de calma

1 Me siento...



2 Elijo...



3 Ahora me siento...



4 ¿Qué necesito ahora?

- ☐ Puedo volver a mi lugar.
- ☐ Necesito más tiempo aquí.
- ☐ Necesito ayuda. Se la pido a: _____

Tarjetas pequeñas para recortar y pegar en «Elijo»



Guía para el docente

Tarjetas para el rincón de la calma

Objetivo

Unos 10 minutos

Elegir una estrategia concreta para hacer una pausa, comprobar cómo se siente uno después y decidir qué necesita.

Antes

Recorta y plastifica las tarjetas grandes para el rincón. Del tablero, recorta las tarjetas pequeñas y pon velcro en ellas y en los dos huecos de «Elijo».

Durante

Enseña el tablero paso a paso: «Me siento...» (señalo la cara), «Elijo...» (pego una o dos tarjetas), «Ahora me siento...» y «¿Qué necesito?». Explica que todas las salidas están bien: volver a su lugar, quedarse más tiempo o pedir ayuda. Prácticalo con el grupo cuando todos estén tranquilos.

Después

Si elige volver, recíbele sin comentarios ni preguntas delante del grupo. Si necesita más tiempo, acuerda cuánto (un reloj de arena ayuda) y vuelve a preguntar después. Si pide ayuda, acércate o avisa a la persona que ha elegido y escúchale en un lugar tranquilo. Las primeras veces, acompáñale con el tablero; poco a poco, que lo use de forma autónoma.

Preguntas para conversar

- ¿Qué tarjeta te ayuda más a ti?
- ¿Está bien seguir triste o con nervios después de la pausa? ¿Qué podemos hacer entonces?
- ¿Qué otra estrategia añadirías?

Adaptaciones

Con alumnado con TEA o sin lenguaje oral, el tablero permite comunicar sin hablar. Limita las opciones a dos o tres tarjetas al principio.

Para tener en cuenta

La pausa no tiene que terminar en calma ni en alegría: a veces la emoción sigue y lo que toca es pedir ayuda. Estas estrategias ayudan a hacer una pausa; no son un tratamiento. Si el malestar es frecuente o muy intenso, habla con la familia y con el equipo de orientación.