

RINCÓN DE LA CALMA.

DINÁMICAS y RECURSOS



@PROFEALVARO



@ALBAENELAULA

MÉTODO TORTUGA

ETAPA

Infantil y
Primaria

MATERIALES

- No se necesitan

Esta dinámica es ideal para trabajar la relajación y el enfado.

1. Me paro.
2. Me meto en el caparazón, abrazando mi cuerpo.
3. Respiro.
4. Pienso solución.



EL GLOBO QUE SE INFLA



ETAPA

Infantil y
Primaria

MATERIALES

- No se necesitan

Objetivo: Regular la respiración y reducir activación.

Duración: 3-5 minutos.

Desarrollo:

- Sentados o tumbados.
- Manos en la barriga.
- "Imaginamos que tenemos un globo en la tripa".
- Inspiramos por la nariz contando 3.
- Inflamos el globo.
- Soltamos el aire por la boca contando 4.



EL VIAJE A LA NUBE

ETAPA Infantil

MATERIALES

- No se necesitan

Objetivo: Relajación guiada y visualización.

Duración: 5-7 minutos.

Narración suave donde el alumnado:

- Se tumba.
- "Sube" a una nube.
- Observa el cielo.
- Siente el viento suave.

Se puede acompañar con música instrumental tranquila.



ELIGE TU CALMA

ETAPA Primaria

MATERIALES

- Caja con 1 botella sensorial.
- Pelotas antiestrés.
- Reloj de arena.
- Tarjetas plastificadas de respiración.
- Mini libreta y lápiz para emociones
- Peluche o cojín.

Si la emoción es muy grande, pueden acudir a este rincón. Eligen una cosa para ayudarse a calmarse y, cuando termine el reloj, pueden volver. El alumnado primero detecta la emoción (enfado, tristeza, nervios, saturación...) y va al rincón (no a modo de enfado ni con premio, sino como herramienta). Allí elige SOLO 1 recurso de los que hay en la caja (apretar la pelota, seguir tarjetas guiadas, dibujar emociones...) y espera a que el reloj de arena termine (entre 3-5 minutos). Al finalizar, si su emoción ya no es tan grande y ha bajado, vuelve. Si todavía no, lo repite una vez más.



TARJETAS "ELIGE TU CALMA"

**RESPIRA COMO
UN GLOBO.
INSPIRA FUERTE,
SUELTA LENTO**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

INSPIRACIÓN

4-4:

→ **4 INSPIRO.**

→ **4 SUELTO.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**SOPLA COMO
UN DRAGÓN.
SUELTA AIRE
FUERTE POR LA
BOCA.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**HUELE LA FLOR,
SOPLA LA VELA.
INSPIRO SUAVE
Y SOPLO LENTO.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**RESPIRACIÓN
TORTUGA. MUY
LENTA, MUY
TRANQUILA.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**APRIETA LA
PELOTA 10
VECES.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

TARJETAS "ELIGE TU CALMA"

**EMPUJA LA
PARED FUERTE 10
SEGUNDOS.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ABRAZO MUY
FUERTE A MI
CUERPO.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**SIÉNTATE Y
PRESIONA LOS
PIES CONTRA EL
SUELO.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**HAZ 5
RESPIRACIONES
CON MANOS EN
LA BARRIGA.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**OBSERVA EL
RELOJ DE ARENA
SIN HABLAR.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ENCUENTRA 5
COSAS AZULES
EN EL RINCÓN.**



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

TARJETAS "ELIGE TU CALMA"

**DIBUJA CÓMO
SE SIENTE TU
CORAZÓN.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**COLOREA
MANDALAS
DURANTE 5
MINUTOS.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**ESCRIBE UNA
PALABRA SOBRE
TU EMOCIÓN.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**DIBUJA LO QUE
TE HA
ENFADADO.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**DIBUJA ALGO
QUE TE HAGA
SENTIR SEGURO.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**ME PARO,
RESPIRO Y
PIENSO.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

TARJETAS "ELIGE TU CALMA"

**CUENTA DEL 1 AL
10 MUY LENTO.
PON EL RELOJ DE
ARENA.**

10

@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**ABRAZA EL
PELUCHE
DURANTE 1
MINUTO.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**TÚMBATE CON
EL COJÍN 1
MINUTO.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**PIENSA EN TU
LUGAR
FAVORITO.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**CUENTA HACIA
ATRÁS DESDE EL
20.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

**COGE LA
BOTELLA
SENSORIAL 2
MINUTOS.**



@PROF=ALVARO @ALBA=NELAULA

LA RULETA DE LA CALMA

ETAPA Primaria

MATERIALES

- Tarjetas plastificadas de las emociones.
- Tarjetas plastificadas de técnicas de la calma.
- Mandalas.
- Colores.

Cada persona elige una tarjeta de las emociones y explica por qué ha elegido esa emoción y cómo se siente. Se puede asociar cada emoción a un color establecido entre toda la clase.

Luego eligen su estrategia y cogen una tarjeta de la calma al azar. Si sale "mandala" coge una al azar y colorea durante 5 minutos.



EMOCIONES

ALEGRE



@PROFALVARO @ALBA=NELAULA

ENFADADO/A



@PROFALVARO @ALBA=NELAULA

TRISTE



@PROFALVARO @ALBA=NELAULA

NERVIOSO/A



@PROFALVARO @ALBA=NELAULA

FRUSTRADO/A



@PROFALVARO @ALBA=NELAULA

CANSADO/A



@PROFALVARO @ALBA=NELAULA

EMOCIONES

ASUSTADO/A



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

CONFUNDIDO/A



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

TRANQUILO/A



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

MOLESTO/A



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

QUERIDO/A



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

AGOTADO/A



@PROFALVARO @ALBAENELAULA

ESTRATEGIAS

**RESPIRACIÓN
DE LA VELA:**
"Soplo
despacio como
si apagara una
vela."

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**RESPIRACIÓN
TORTUGA:**
"Escondo
cabeza, respiro
y salgo
despacio."

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**APRIETO Y
SUELTO:**
"Aprieto
puños fuerte...
suelto."

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**CUENTO
HASTA 10:**
"Cuento
lento hasta
diez."

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

MANDALA:
"Coloreo sin
salirme y
respiro."

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ABRAZO EL
COJÍN:**
"Aprieto
fuerte mi
cojín."

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

ESTRATEGIAS

**ESCUCHO EL
SILENCIO:
"Cierro ojos y
escucho."**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**BEBO AGUA
MUY DESPACIO:
"Tomo
pequeños
sorbos."**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ESTIRAMIENTO
GATO:
"Me estiro
como un
gato."**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ME QUEDO
COMO UN
ÁRBOL:
"Quieto,
fuerte y
respirando."**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**DIBUJO LO
QUE SIENTO:
"Dibujo mi
emoción."**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**MANOS EN EL
CORAZÓN:
"Pongo
manos en el
pecho y
respiro."**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

MANDALAS CONSCIENTES



ETAPA Primaria

MATERIALES

- Mandalas de las páginas siguientes.
- Colores.



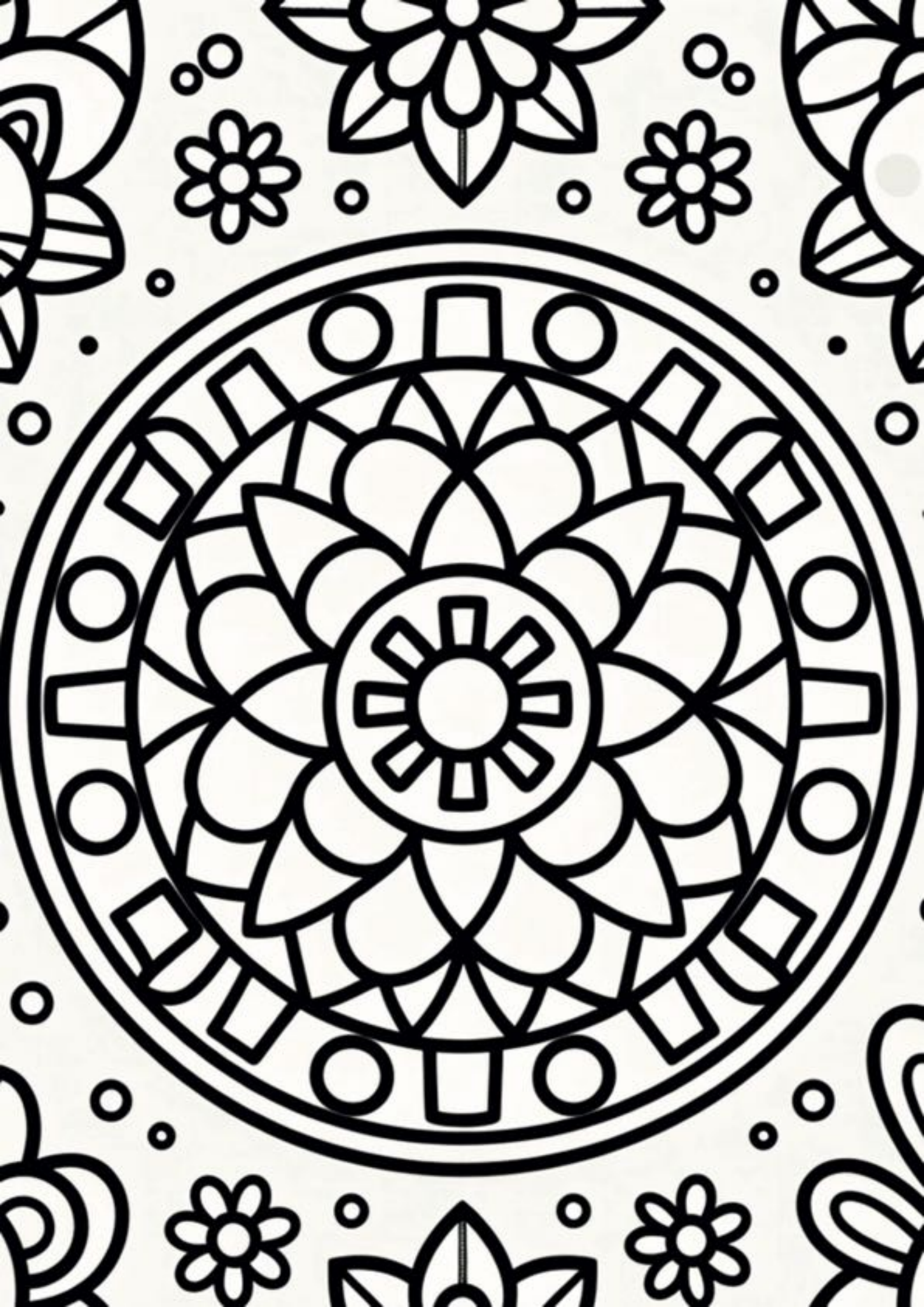
Objetivo: Atención plena y reducción de ansiedad.

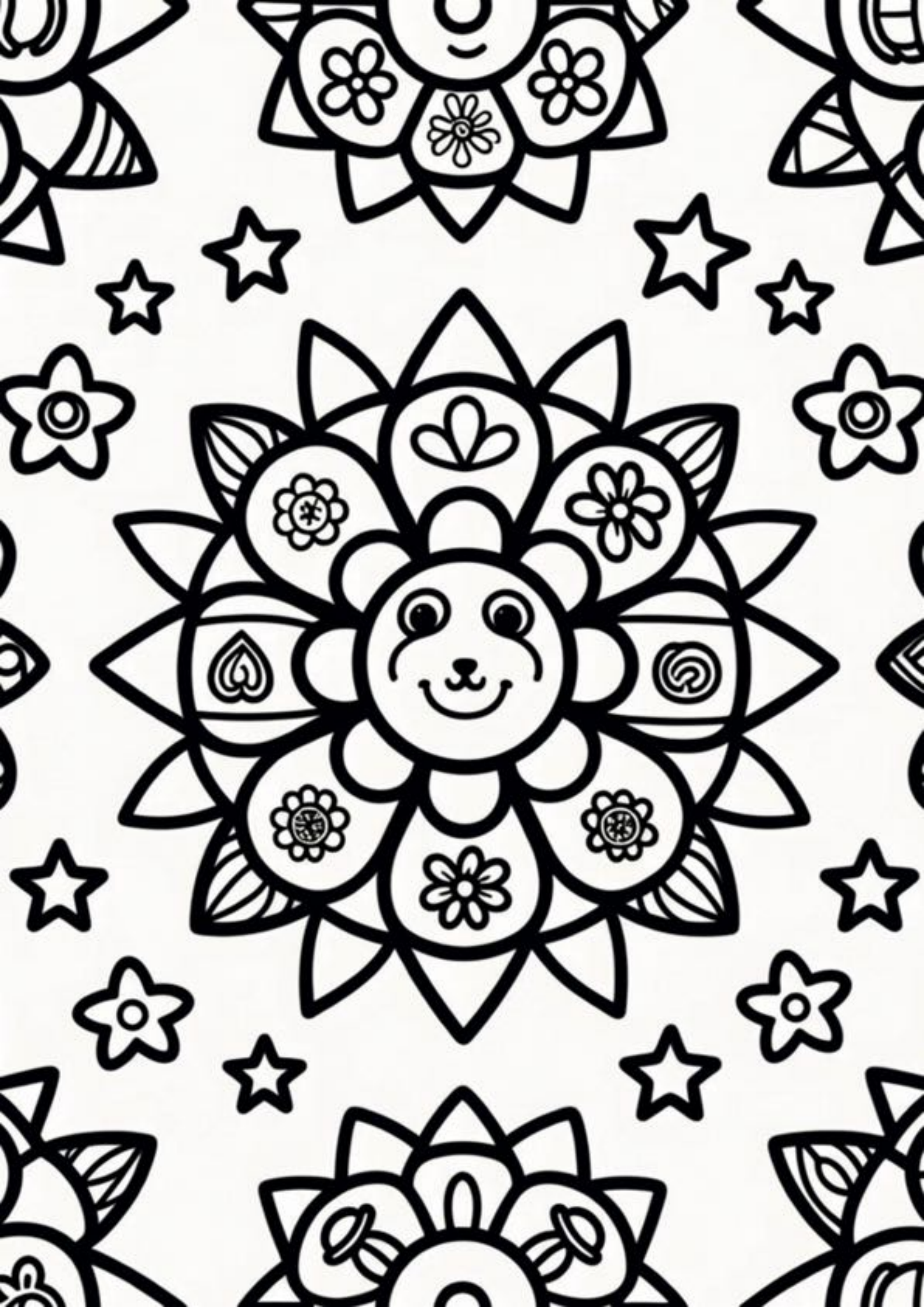
Material: Mandalas impresos, colores.

Indicaciones:

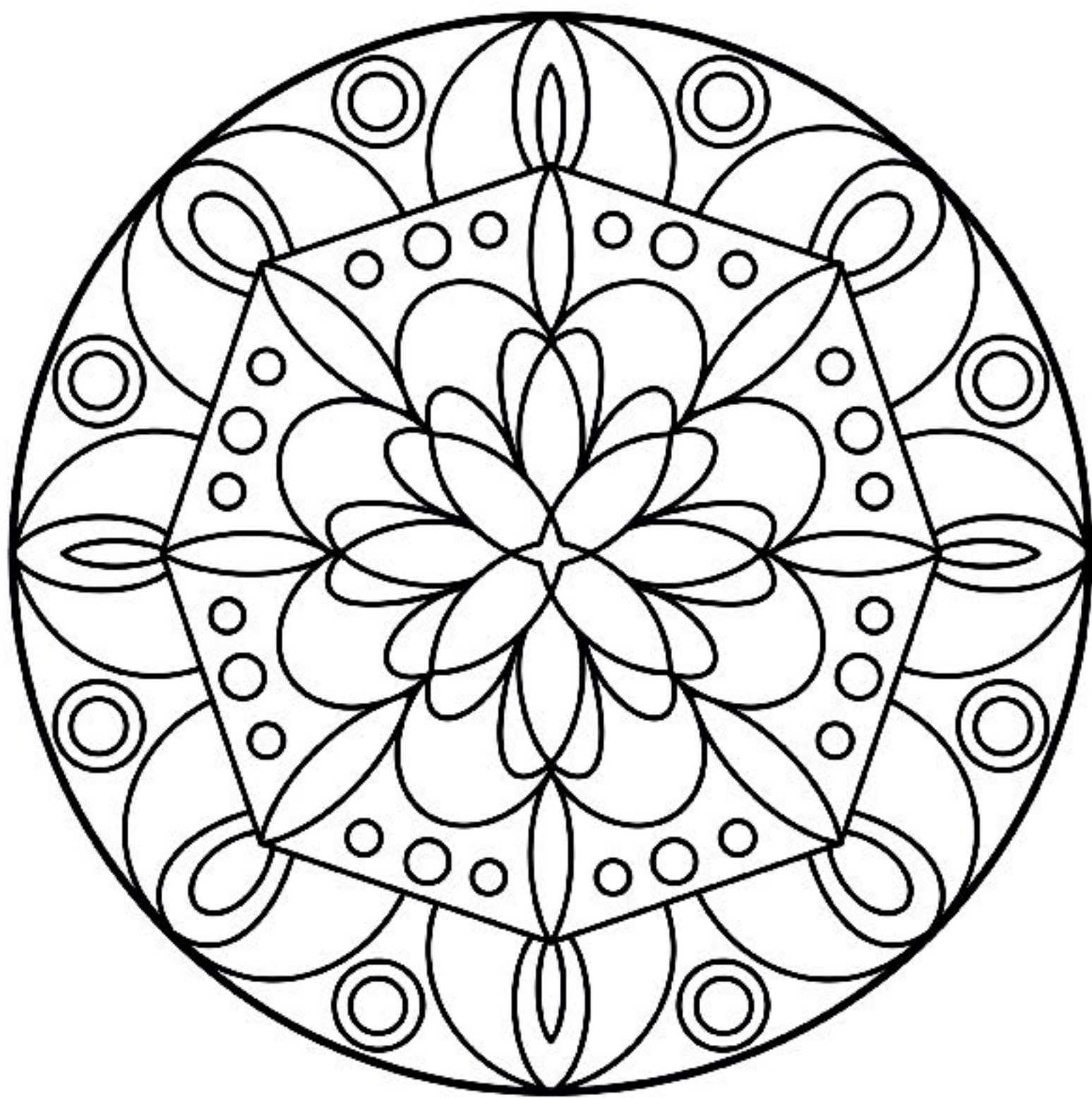
- Colorear despacio.
- Sin hablar.
- Música suave opcional.

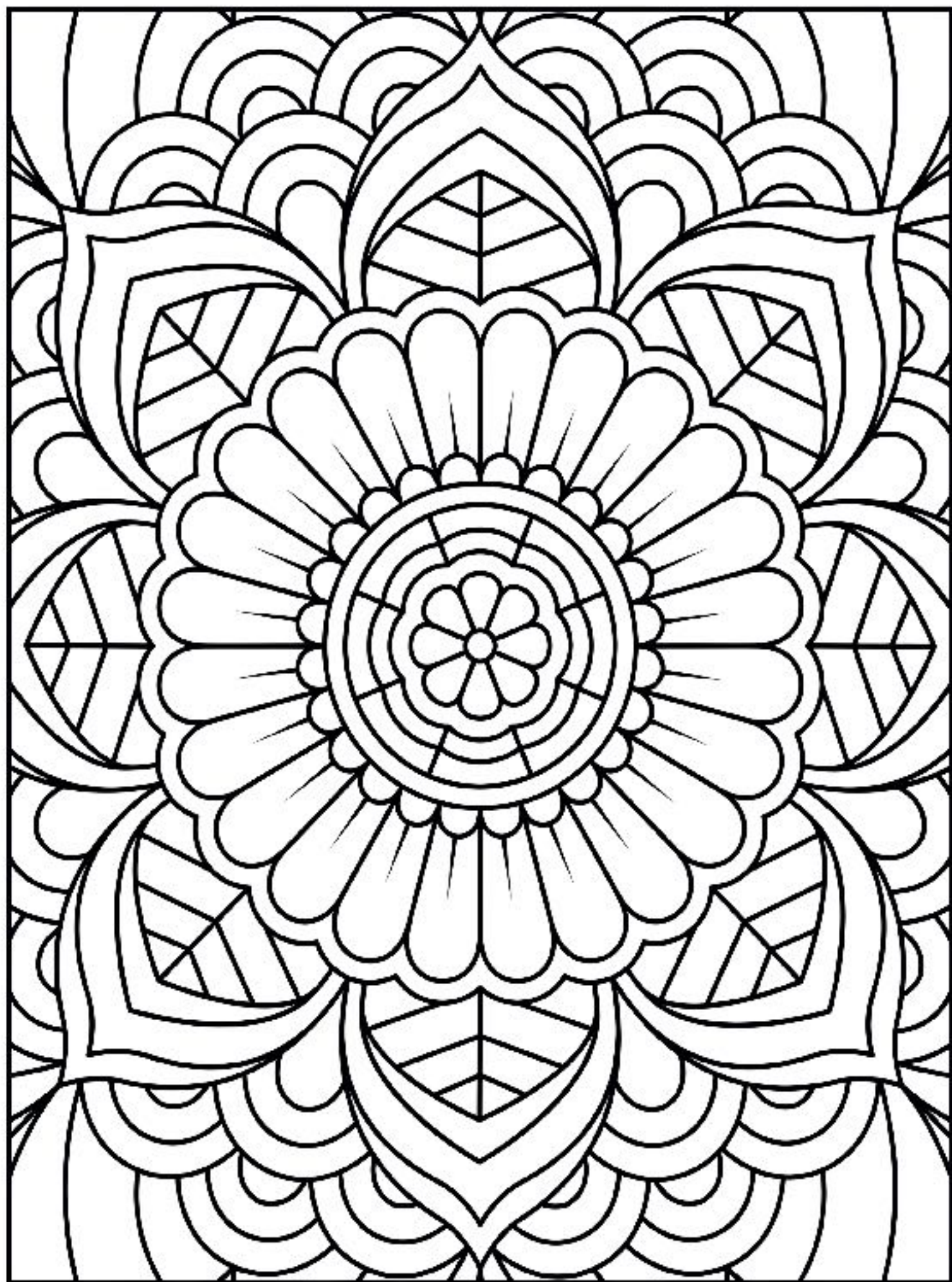


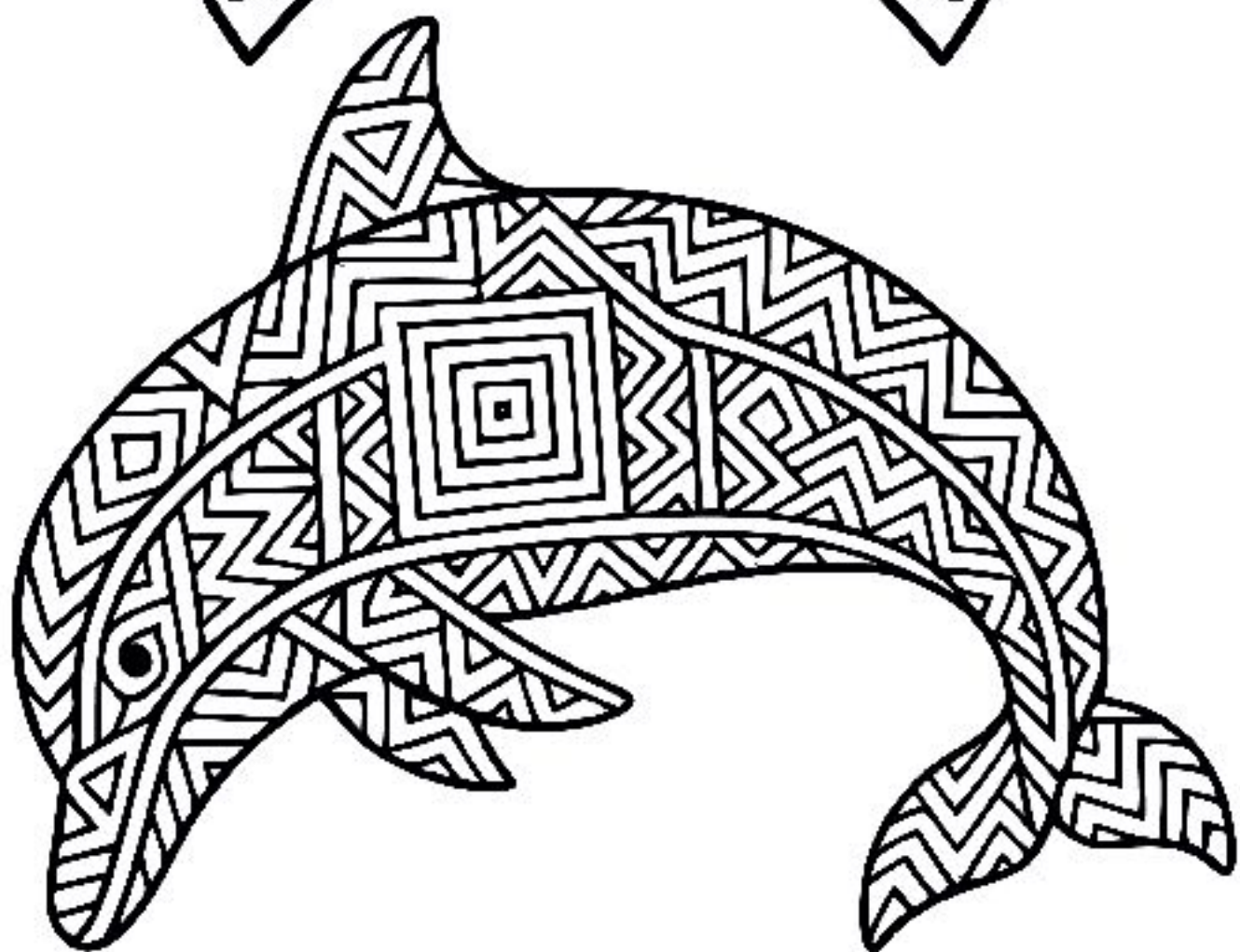
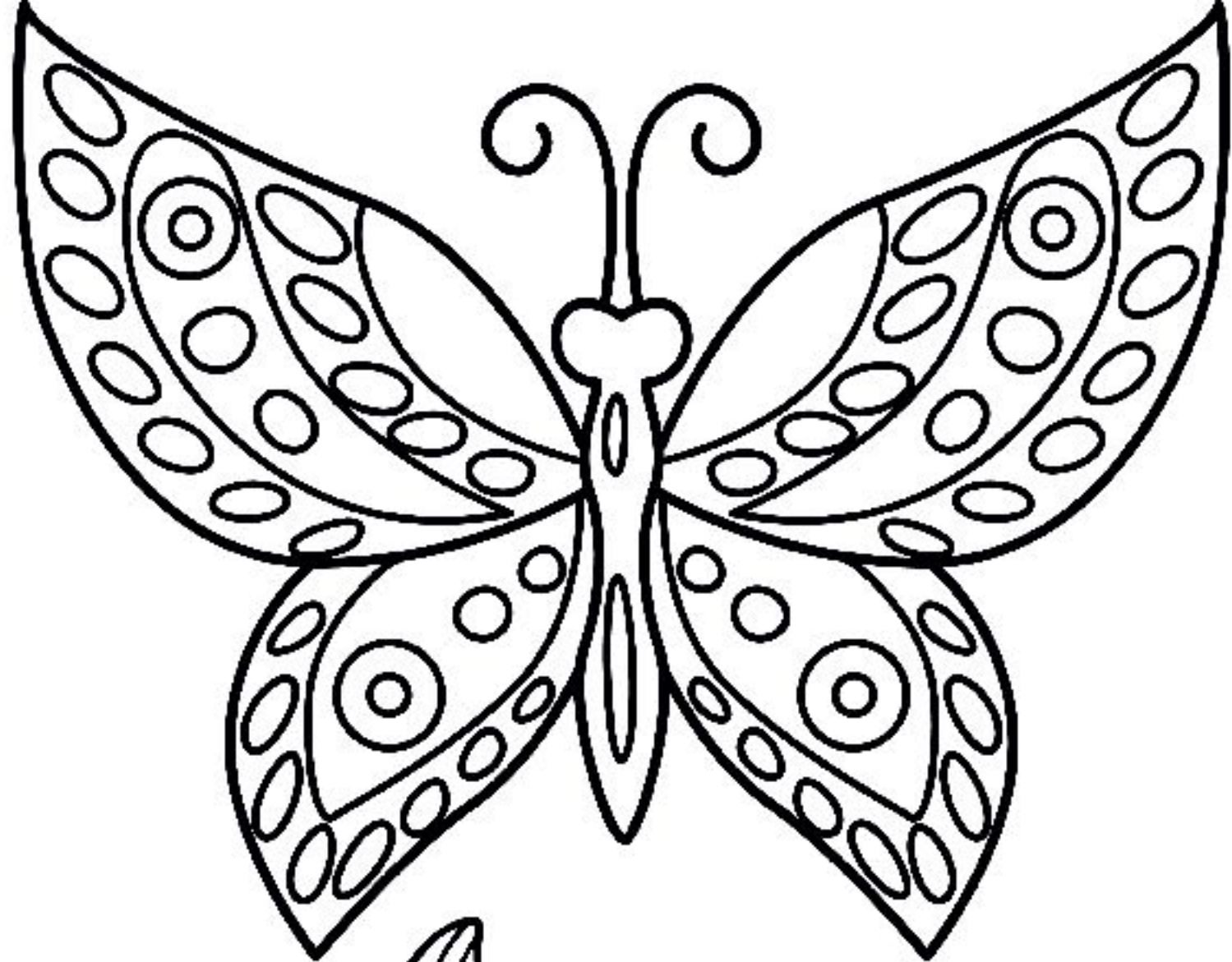


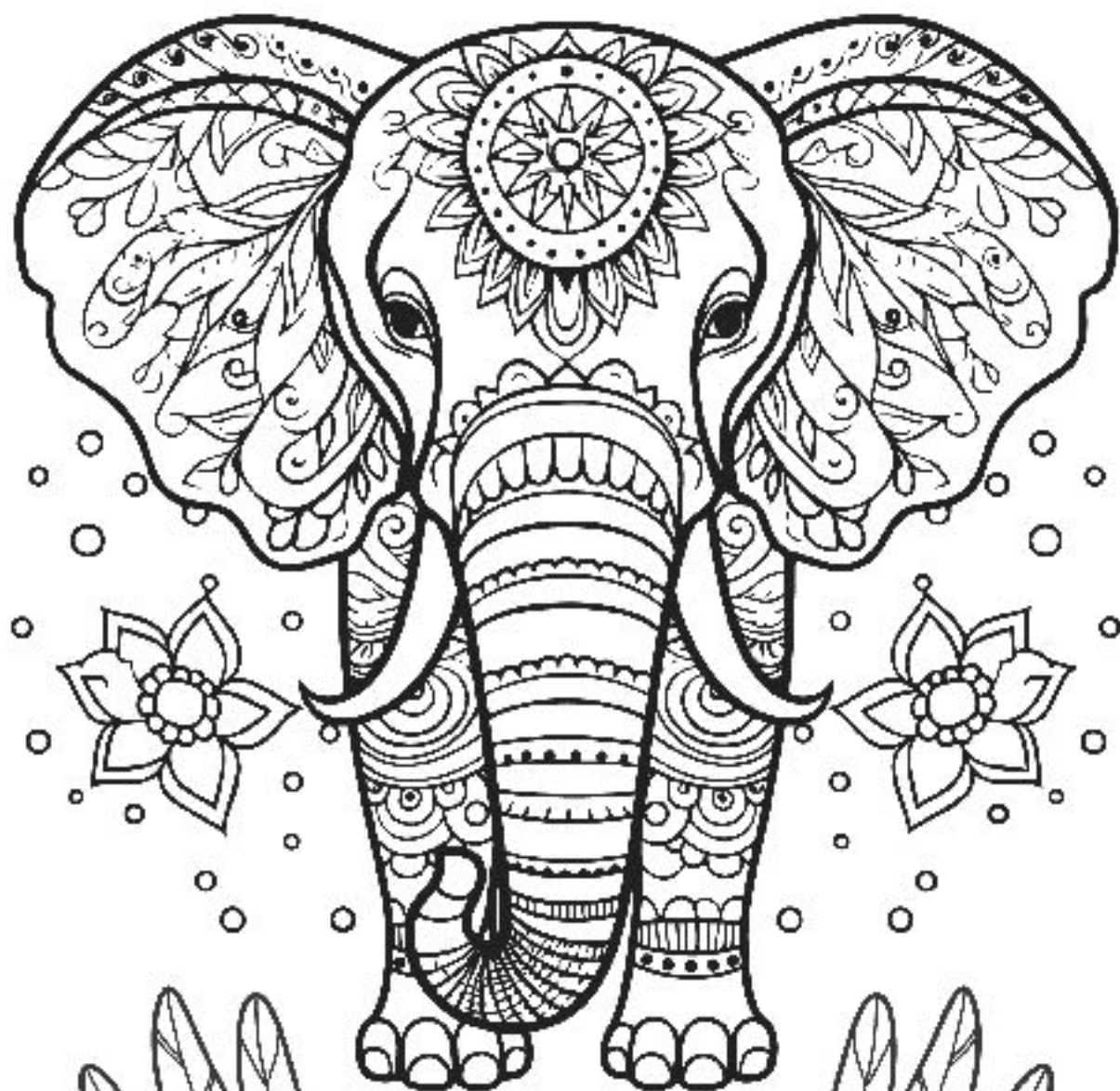


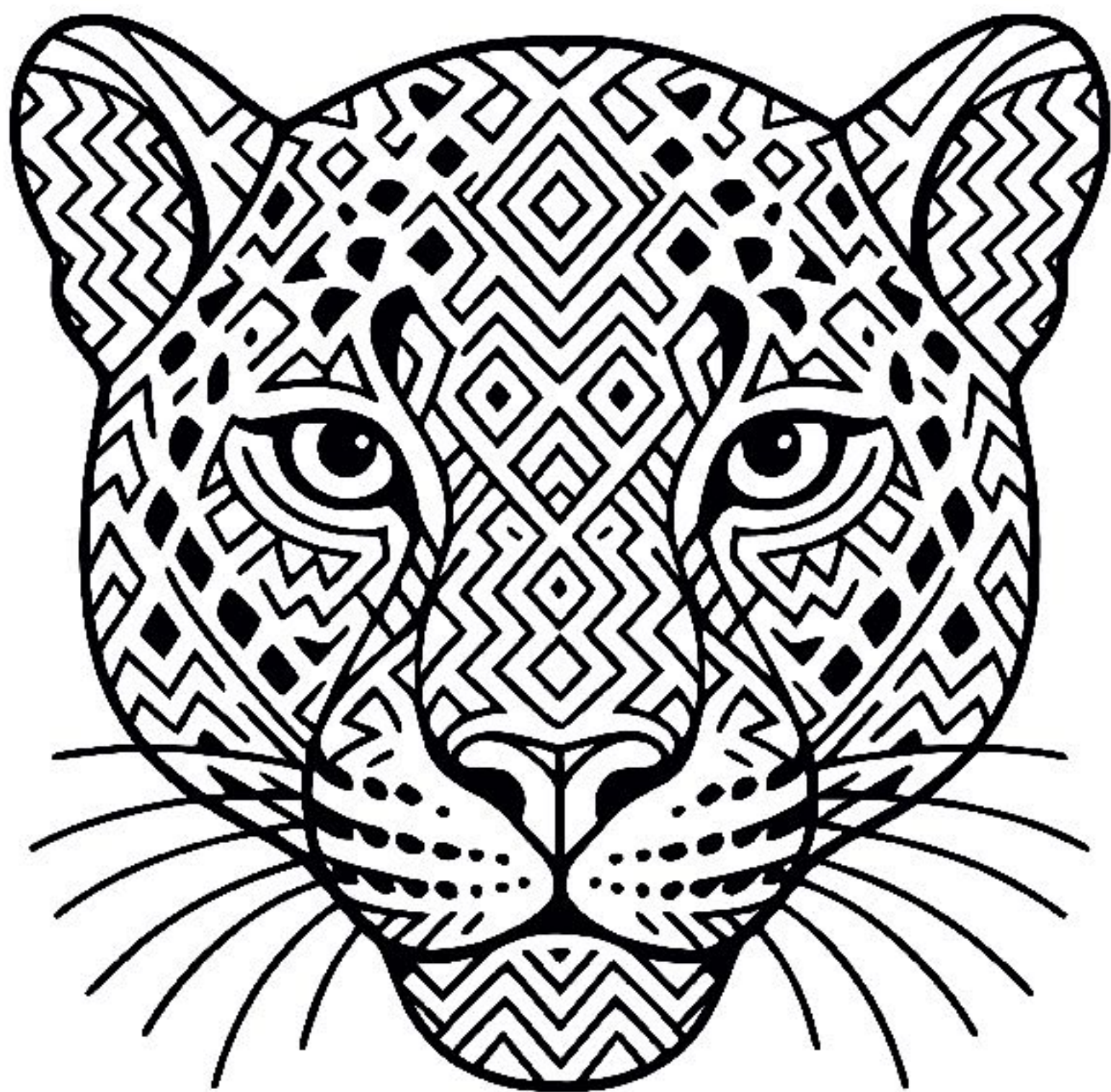
















CUENTOS PARA LA CALMA



ETAPA Infantil

MATERIALES

- Libros de texto.



La lectura de cuentos en el rincón de la calma favorece:

- La identificación y expresión emocional.
- El desarrollo de la empatía.
- La ampliación del vocabulario emocional.
- La adquisición de estrategias de autorregulación.
- La disminución del nivel de activación tras momentos de juego intenso.

Recomendaciones: El Monstruo de Colores, Respira o El Emocionario.



CAJA SENSORIAL



ETAPA Primaria

MATERIALES

- Arena cinética, arroz, lentejas o pasta seca como base táctil.
- Pompones, piedras lisas, conchas o pequeñas cucharas para manipular.
- Botella de la calma (agua, purpurina y colorante) para la versión visual.
- Recipiente resistente y transparente con tapa.



Para hacer una caja sensorial para el rincón de la calma, se necesita un recipiente resistente y preferiblemente transparente donde se introducen materiales que favorezcan la autorregulación, como arena, arroz, legumbres o pasta como base, junto con elementos manipulativos (pompones, piedras lisas, conchas o cucharitas). También puede diseñarse una versión propioceptiva con pelotas antiestrés, masilla o bandas elásticas, o una versión visual como la botella de la calma. Es importante establecer normas claras de uso (individual, en silencio y con tiempo limitado), añadir un temporizador si es posible y presentar la caja como una herramienta para tranquilizar el cuerpo y las emociones, no como un juguete ni un castigo.



DESCUBRIR OLORES



ETAPA

Infantil y primer
ciclo de Primaria

MATERIALES

- Frascos pequeños con tapa perforada o cartoncitos aromáticos
- Olores: limón, naranja, vainilla, canela, café, hierbas secas (lavanda, menta, romero)
- Opcional: tarjetas para dibujar o escribir emociones



Esta actividad consiste en que el alumnado explore distintos olores con atención plena, inspirando profundamente y concentrándose en la sensación que provoca cada aroma. Se les anima a describir cómo perciben el olor y, opcionalmente, a asociarlo con emociones o recuerdos, fomentando la expresión verbal y el vocabulario sensorial. Se puede clasificar posteriormente los olores según la emoción que generan (tranquilidad, alegría, energía) y registrar la experiencia mediante dibujos o palabras. Es una herramienta sencilla para favorecer la calma, la concentración y la autorregulación emocional en el rincón de la calma.



RODILLOS Y PELOTAS SENSORIALES



ETAPA

Infantil y primer
ciclo de Primaria

MATERIALES

- Rodillos pequeños de masaje (de madera o goma)
- Pelotas de pinchos suaves (anti-estrés)
- Alfombra o cojín para sentarse



Este recurso ayuda a favorecer la regulación emocional y corporal mediante la estimulación propioceptiva y táctil: al usar los rodillos y pelotas de pinchos sobre manos, brazos o espalda, el alumnado experimenta sensación de seguridad y disminuye la tensión muscular, lo que contribuye a reducir la sobreexcitación. Además, permite tomar conciencia del propio cuerpo, canalizar impulsos de manera segura, mejorar la concentración y desarrollar estrategias de calma de forma autónoma.

El docente presenta el material como una herramienta para calmar el cuerpo y explica su uso. Los niños se sientan en el rincón de la calma y aplican los rodillos sobre brazos, manos, piernas o espalda, o presionan suavemente las pelotas de pinchos, combinando la actividad con respiración profunda. La duración recomendada es de 3 a 7 minutos según las necesidades de cada alumno.



RETOS TRANQUILOS



ETAPA Primaria

MATERIALES

- Tarjetas plastificadas con los retos.
- Caja o anilla para guardarlas.
- Lápices, colores o ceras.
- Hojas en blanco o cuaderno de la calma.



Las tarjetas de retos tranquilos son pequeñas consignas que el alumnado elige de forma autónoma cuando acude al rincón de la calma. Proponen actividades breves, estructuradas y de baja activación que favorecen la concentración, la atención plena y la regulación emocional.

Permiten:

- Reducir la impulsividad.
- Fomentar la autonomía.
- Desarrollar el autocontrol.
- Canalizar emociones a través del dibujo o la escritura.
- Promover pensamientos positivos y reflexivos.



TARJETAS "RETOS TRANQUILOS"

**DIBUJA ALGO
QUE TE HAGA
SENTIR PAZ.**

@PROFESALVARO @ALBAENELAULA

**DIBUJA TU
LUGAR
TRANQUILO.**

@PROFESALVARO @ALBAENELAULA

**DIBUJA CÓMO
ES LA CALMA
PARA TI.**

@PROFESALVARO @ALBAENELAULA

**HAZ UN DIBUJO
USANDO SOLO
LÍNEAS CURVAS.**

@PROFESALVARO @ALBAENELAULA

**HAZ UN DIBUJO
USANDO SOLO
PUNTOS Y
RAYAS.**

@PROFESALVARO @ALBAENELAULA

**ESCRIBE 3
COSAS
BONITAS DEL
DÍA.**

@PROFESALVARO @ALBAENELAULA

TARJETAS "RETOS TRANQUILOS"

**ESCRIBE ALGO
QUE HICISTE
BIEN HOY.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ESCRIBE UNA
FRASE PARA
ANIMARTE.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**TERMINA LA
FRASE: "ME
SIENTO MEJOR
CUANDO..."**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ESCRIBE UNA
PALABRA QUE
TE DÉ
TRANQUILIDAD Y
DECÓRALA.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**DIBUJA UNA
NUBE Y ESCRIBE
DENTRO
PENSAMIENTOS
TRANQUILOS.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ESCRIBE O
DIBUJA ALGO
QUE TE HAGA
SENTIR
ORGULLOSO/A.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

TARJETAS "RETOS TRANQUILOS"

**ESCRIBE UNA
PALABRA
AMABLE PARA
TI.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**DIBUJA UN
RECUERDO
FELIZ.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ESCRIBE O
DIBUJA ALGO
POR LO QUE
ESTÁS
AGRADECIDO/A.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**BUSCA EN EL
AULA 3 COSAS
DE COLOR AZUL
Y DIBÚJALAS.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**ESCRIBE O
DIBUJA ALGO
QUE TE AYUDE
CUANDO ESTÁS
ENFADADO/A.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

**DIBUJA TU
RINCÓN
FAVORITO.**

@PROFALVARO @ALBAENELAULA

SIMETRÍA



ETAPA

Infantil y Primaria

MATERIALES

- Fichas imprimibles con media imagen.
- Lápiz y goma.
- Colores o ceras.

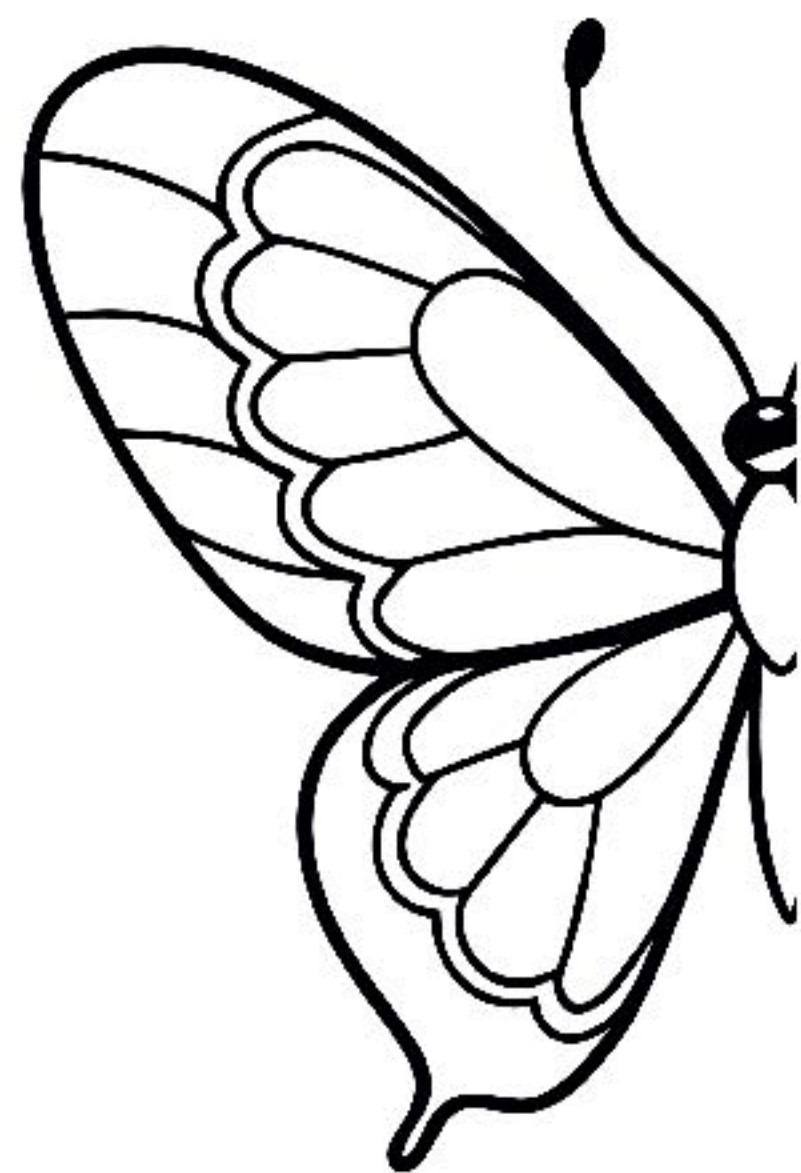


En esta actividad el alumnado recibe una lámina con media imagen dibujada y debe completar la otra mitad respetando la simetría. Se les invita a observar con atención las líneas, formas y detalles antes de empezar, fomentando así la planificación y el control del trazo.

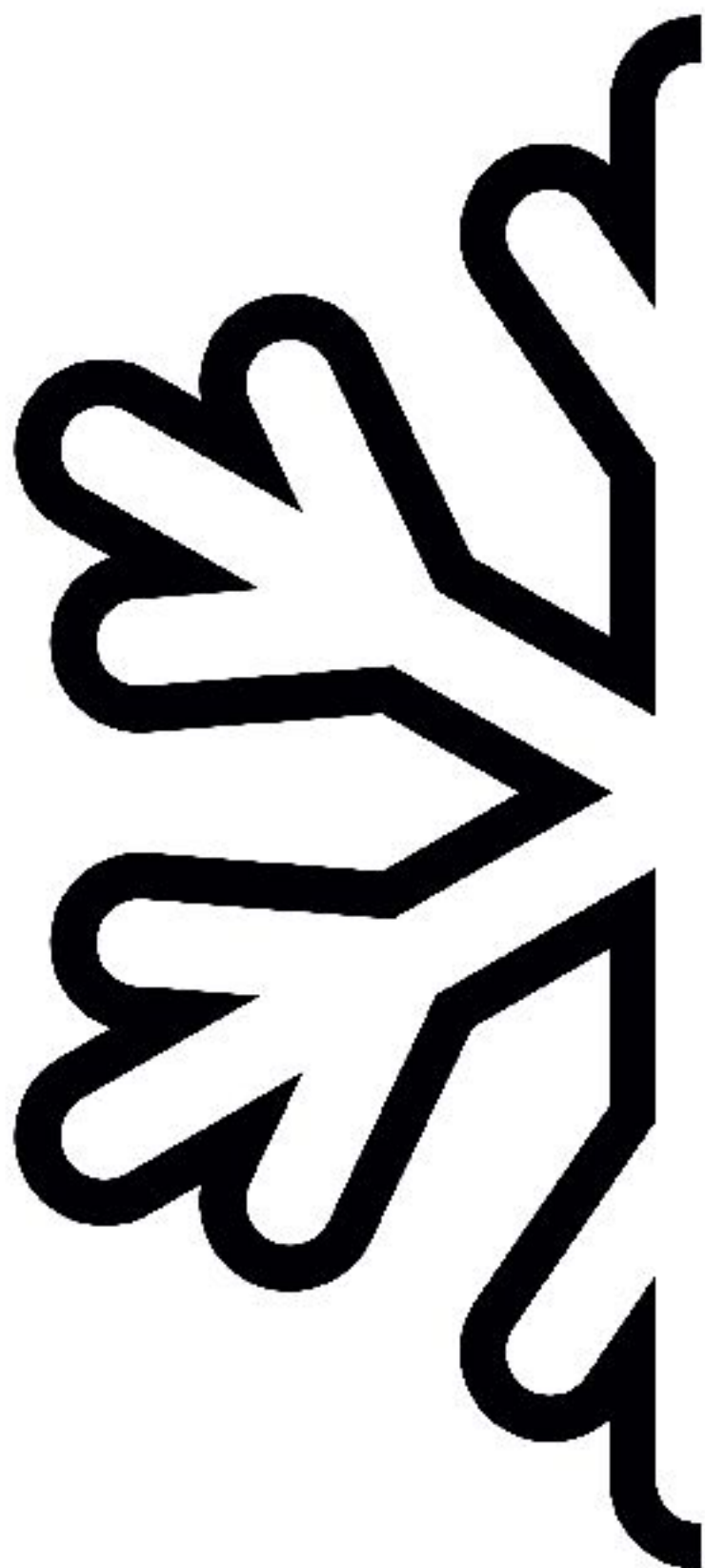
El proceso debe realizarse despacio, en silencio y con respiración tranquila. Posteriormente pueden colorear el dibujo manteniendo también la simetría en los colores si se desea añadir un reto extra.

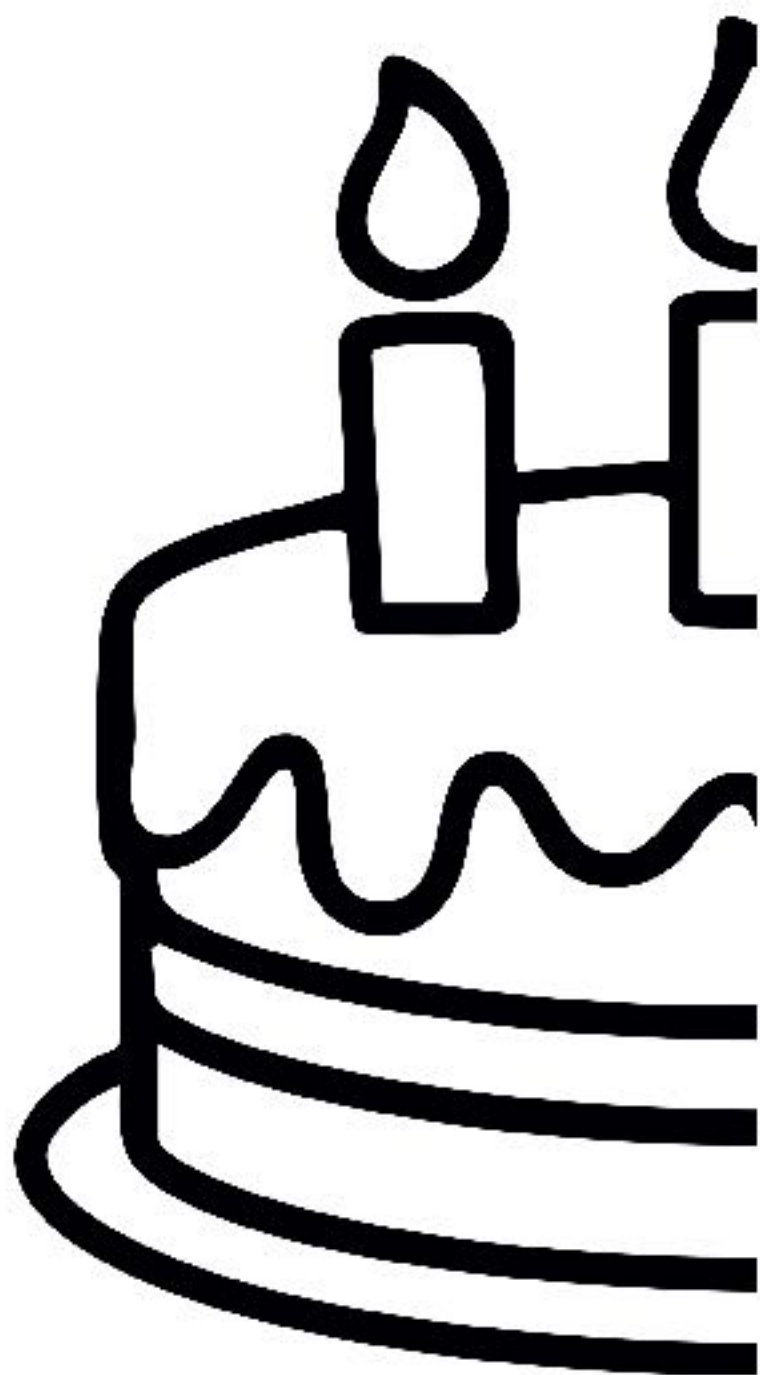
Esta actividad favorece: la concentración, la atención sostenida, la coordinación óculo-manual, la percepción espacial y la autorregulación a través de una tarea estructurada y repetitiva.











ASÍ ME SIENTO HOY



ETAPA

Infantil y primer
ciclo de Primaria

MATERIALES

- Ficha impresa
- Tarjetas



Consiste en que el alumnado identifique y exprese su estado emocional mediante una ficha con caritas que representan distintas emociones. En Infantil se trabaja señalando, rodeando o dibujando la emoción, mientras que en Primaria se puede añadir una breve explicación sobre por qué se sienten así y qué pueden hacer para mejorar.

Esta propuesta favorece la conciencia emocional y la autorregulación, ayudando a normalizar todas las emociones y a mejorar el clima de aula. Además, permite al docente detectar necesidades emocionales y ofrecer acompañamiento cuando sea necesario.



LAS EMOCIONES



ALEGRÍA



TRISTEZA



IRA



SORPRESA



ASCO



MIEDO

HOY ME SIENTO...



HOY ME SIENTO...



EL PASAPORTE DE LA CALMA



ETAPA

Educación Infantil
y Educación
Primaria

MATERIALES

- Pasaporte.
- Sellos.
- Mini diplomas extra.



Es una herramienta de autorregulación emocional que convierte el uso del rincón de la calma en una experiencia motivadora y significativa.

Su objetivo es:

- Fomentar la autonomía emocional.
- Enseñar estrategias de regulación.
- Reforzar positivamente el autocontrol.
- Dar seguimiento visual al progreso del alumnado.
- Convertir la calma en un logro, no en un castigo.



◆
PASAPORTE
DE LA CALMA



@PROFEALVARO

@ALBAENELAULA

PASAPORTE
DE LA CALMA



@PROFEALVARO

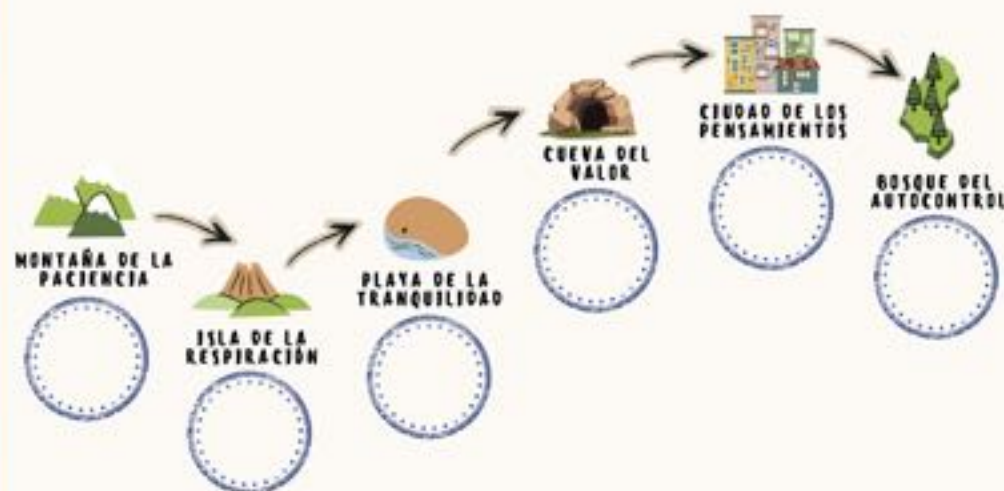
@ALBAENELAULA



NOMBRE _____

EDAD _____

CLASE _____





MONTAÑA DE LA PACIENCIA



@PROFALVARO

@ALBAENCLAULA



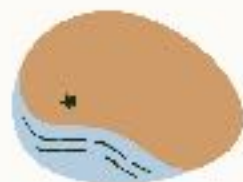
BOSQUE DEL AUTOCONTROL



@PROFALVARO

@ALBAENCLAULA





PLAYA DE LA TRANQUILIDAD



@PROFEALVARO

@ALBAENCLAULA



CUEVA DEL VALOR



@PROFEALVARO

@ALBAENCLAULA





CIUDAD DE LOS PENSAMIENTOS



@PROFEALVARO

@ALBAENELAULA



ISLA DE LA RESPIRACIÓN



@PROFEALVARO

@ALBAENELAULA

