CEI València
Espai Terapèutic®

Botiquín de la Calma

Guía de recursos para la autorregulación emocional

El botiquín de la calma es una caja de herramientas personalizada diseñada para ayudar a gestionar las emociones de los más pequeños. Ofrece recursos prácticos para fomentar su bienestar emocional y su capacidad para desenvolverse de manera equilibrada en momentos de sobreexcitabilidad.

¿Por qué es importante?

Autorregulación Emocional

Los niños a menudo experimentan emociones intensas. El botiquín proporciona herramientas concretas para manejar la intensidad de sus sentimientos y encontrar la calma de manera autónoma.

Sensibilidad Sensorial

Permite incluir objetos táctiles, propioceptivos, visuales o auditivos que ayudan al niño a regularse rápidamente cuando se siente abrumado por ciertos estímulos del entorno.

Fomenta la Autoconciencia

Al tener acceso a su propio botiquín, el niño/a aprende a identificar activamente qué elementos y estrategias le ayudan a sentirse tranquilo y en control de su cuerpo.

Promueve la Resiliencia

Al aprender y asimilar estrategias para encontrar la calma en la infancia, fortalecemos habilidades que le serán útiles a lo largo de toda su vida para enfrentar situaciones desafiantes.

Tips: ¿Cómo crear vuestro botiquín?

El botiquín debe ser personalizado. Esta adaptabilidad permite que sea una herramienta única y efectiva para cada individuo. Aquí tenéis algunas ideas para empezar a llenarlo:

1. Personalización

Considera siempre las preferencias del niño/a. Incluye elementos que le resulten reconfortantes de forma natural, como sus colores favoritos, texturas agradables o aromas relajantes.

2. Elementos Sensoriales

Agrega objetos que estimulen los sentidos y desvíen la atención: pelotas antiestrés, peluches suaves, masajeadores de mano, objetos que giran, mandalas para colorear o música suave.

3. Técnicas de Relajación

Incluye pequeñas tarjetas o guías visuales con ejercicios de respiración, posturas sencillas, meditación guiada o rutinas de yoga adaptadas para niños.

4. Frasco de la Calma

Prepara un bote sellado con agua y purpurina. Ver cómo la purpurina cae lentamente al agitarlo es muy reconfortante, reduce el ritmo cardíaco y facilita la autorregulación visual.

5. Cuaderno de Emociones

Ofrece un espacio (libreta y pinturas) para que el niño/a dibuje, escriba o exprese sus emociones. Esto les ayuda a comprender y externalizar lo que sienten sin necesidad de palabras.

6. Fotos y Recuerdos

Incorpora fotos de momentos felices, cartas o dibujos que le recuerden experiencias agradables. Funcionan como un ancla emocional positiva hacia la seguridad.

💡 **Importante: Mantén el botiquín en un lugar fácilmente accesible para que el niño pueda usarlo cuando lo necesite.**

INSTRUCCIONES PARA LEER CONTIGO

¡Hola! Este botiquín está aquí para ayudarte cuando sientas emociones muy fuertes. Sigue estos pasos:

1. **Respira hondo**
   Si te sientes nervioso o abrumado, siéntate tranquilo y respira profundo. Inhala por la nariz contando hasta 4 y exhala por la boca contando hasta 4. Hazlo tres veces. ¡También puedes usar tu mano para contar!

2. **Elige algo**
   Busca algo dentro del botiquín que te haga sentir mejor. Puedes elegir un peluche suave, una bola antiestrés, un libro tranquilo o la textura que más te guste.

3. **Observa el frasco de la calma**
   Si sientes que tus emociones están revueltas, agita el frasco y mira cómo la purpurina cae lentamente. Respira tranquilo mientras observas hasta que todo se asiente en el fondo.

4. **Dibuja o escribe**
   Si necesitas expresar cómo te sientes y no quieres hablar, usa el cuaderno de emociones. Dibuja tu enfado o escribe lo que te pasa por la mente.

5. **Imagina y relájate**
   Cierra los ojos y piensa en un lugar feliz. Puede ser un lugar real que te encante o una aventura imaginaria. Respira hondo y disfruta de ese lugar en tu mente.

¡Recuerda, este botiquín es tuyo! Encuentra lo que te haga sentir mejor y siéntete muy orgulloso de cuidar de ti mismo.

Pautas para la Familia

Estas pautas están diseñadas para crear un entorno positivo y de apoyo donde vuestro hijo/a se sienta cómodo utilizando el botiquín como una herramienta segura para regular sus emociones.

Área de acción	Recomendaciones clave
Espacio Seguro	Explicar que este espacio es un lugar tranquilo y seguro para calmarse. Hay que **enfatizar que es una elección voluntaria** a la que el niño puede acceder cuando sienta la necesidad. Decoradlo de manera cómoda y atractiva.
No es un Castigo	Este espacio es para encontrar calma y resolver emociones. **Bajo ningún concepto debe usarse como rincón de pensar o castigo.** Hay que evitar enviar al niño al botiquín como consecuencia de una reprimenda.
Cerrar el ciclo	Es muy importante que, una vez vuelva a la calma, el material vuelva a guardarse. Recoger simboliza que **el momento de estrés ha finalizado** y se ha recuperado el control.
Modelado Adulto	Mostrad cómo los adultos también usáis técnicas de relajación cuando os sentís estresados. Demostrar con el ejemplo que el botiquín es un recurso positivo para el bienestar de todos en la familia.
Apoyo Continuo	Animad al niño/a a elegir cómo usar el espacio. Reforzar siempre que **buscar ayuda para calmarse es un signo de valentía y fortaleza**, nunca de debilidad. Si os necesita a su lado mientras lo usa, acompañadlo en silencio.
Evaluación	Anima a tu hijo/a a explorar qué le funciona mejor. Observa qué usa y qué ignora para ir adaptando los objetos a medida que crece y cambian sus intereses.