



## Actividades para calmar el enojo.

Edad de 6 a 12 años.

### 1. Me calmo.

1. Cerrar los ojos y respirar profundamente, centrándose en la respiración (contando hasta 10).
2. Cada vez que soltamos el aire nos imaginamos un globo desinflándose.
3. Pensar en cómo nos sentimos: qué pensamos, qué sentimos y qué estamos haciendo.
4. Cambiar los pensamientos que están en nuestra cabeza por pensamientos agradables, aunque tengan que ver con otra cosa. (pensamos en algo que nos gusta, en algo bueno)
5. Hablar y explicar esas sensaciones y pensamientos, sin alterarse.
6. Cuando nos sintamos alterados volvemos a respirar con los ojos cerrados.



### 2. Técnica del Semáforo

La técnica del semáforo es una técnica muy gráfica para aprender autocontrol incluso con los más pequeños, explicar a los niños estos sencillos pasos:

1. Luz roja. Esto significa que, de la manera como se para una persona en un semáforo, la persona se debe estacionar y comenzar a detectar las señales de que se está enojando mucho, y que puede perder el control.
2. Luz naranja. En este momento se puede entrar en la concientización de manejar los sentimientos, habiendo logrado el control de la emoción que se esté presentando, se puede determinar la causa de lo que esté sucediendo.
3. Luz verde. Indica que el alumno/a debe pensar en primer lugar, cuál es la mejor forma de expresar la emociones que está experimentando en el momento y a la vez, se necesita saber cuál es la mejor forma de salir de la emoción para retornar a un estado de comportamiento normal. Cambiar los pensamientos que están en nuestra cabeza por pensamientos agradables, aunque tengan que ver con otra cosa. (Pensar en algo que nos gusta, en algo bueno).



### El frasco de la calma.

El frasco es un simple bote de plástico lleno de agua, y papeles que es agitado frente al niño/a, con la intención de desviar su atención hacia los patrones y movimientos del líquido. Acompañando la acción de un tono cordial e instrucciones sobre su respiración, iremos concentrando al niño en el objeto consiguiendo que se calme.

