

Hojas de consejos

Crear un lugar acogedor y tranquilo



Ofrecer un rincón o área acogedora de su aula es una forma maravillosa de proporcionar a los niños un espacio para descomprimirse, tomarse un descanso, y expresar sus emociones de manera efectiva.

Tenga en cuenta los siguientes elementos al desarrollar su lugar de calma:

- Location
- Ubicación
- Comodidad
- Herramientas sensoriales
- Herramientas de atención plena
- Establecimiento de normas y directrices de uso
- Ofrecer su apoyo

Ubicación

Pensar en la ubicación de su acogedor lugar de calma es crucial. Colocarlo en un área de bajo tráfico del aula puede ser beneficioso. Considere a dónde van los niños de forma natural para regular sus emociones. Tal vez haya un rincón o un lugar acogedor junto a los muebles o estanterías que sería ideal. Siéntete libre de experimentar con diferentes ubicaciones para ver qué funciona mejor para tu habitación. Además, es importante tener en

cuenta la seguridad y la privacidad al elegir el lugar.

Comodidad

Incorporar alfombras suaves, animales de peluche, mantas y almohadas puede hacer que tu lugar acogedor sea aún más atractivo. Incorpore artículos como cojines, un sofá de tamaño infantil o sillas de pufs para mejorar la comodidad y crear un ambiente acogedor y calmante para relajarse y sentirse seguro.

Herramientas sensoriales

Promueva la atención plena silenciosa y la autorregulación de las emociones proporcionando elementos sensoriales como fidget spinners, molinetes, pelotas antiestrés, botellas sensoriales y otros elementos similares.

Herramientas de atención plena

Tener libros sobre relajación, atención plena o ciertos temas de comportamiento puede ser útil para crear un ambiente relajante y de apoyo. Materiales de escribir y dibujar, páginas para colorear, rompecabezas, tablas de sentimientos, guiones sociales, tarjetas de respiración y un temporizador visual también pueden ayudar a apoyar las habilidades de regulación.

Normas y directrices

Establecer reglas y pautas claras para el acogedor lugar de calma es esencial. Enseñe a los niños que esta área está diseñada para calmarse, no para socializar o jugar. Enfatiza que el propósito del

espacio es ayudar a regular sus emociones para que puedan volver a aprender una vez que se sientan listos.

Menos es más

El lugar de calma debe contar con herramientas y estrategias para ayudar a los niños a regular sus emociones, pero no abarrotada. También es posible que desee rotar los elementos en el lugar de calma para los niños. Con el tiempo, descubrirás las mejores herramientas y suministros para tus hijos.

Otros consejos

- Al principio, es importante apoyar al niño mientras navega por sus grandes emociones. Podrías decir algo como: "Veo que te sientes molesto por esperar tu turno. ¿Qué tal si vamos al lugar de calma y tomamos tres respiraciones profundas juntos?" Con su guía, los niños aprenderán a calmarse y manejar sus emociones de manera efectiva.
- Este es un espacio donde queremos que los niños aprendan a regular sus grandes emociones. Ir al acogedor lugar de calma no debe ser un castigo o un tiempo fuera.
- Si tienes un hijo que está tirando cosas cuando tiene grandes emociones, tal vez quieras considerar solo tener elementos blandos en el lugar de calma mientras aprenden a regular.
- Asegurarse de que el lugar de calma sea segura, culturalmente apropiado y accesible para todos los alumnos, incluidos los niños con necesidades especiales.



Recursos adicionales

NCPMI | Tomar un descanso: Uso de un lugar de calma en casa

https://www.challengingbehavior.org/docs/Calm-Down-Area_Tipsheet.pdf

Spark & Wow | Cómo crear un rincón calmante efectivo en su centro de cuidado infantil

<https://sparkandwow.com/blogs/news/how-to-create-an-effective-calming-corner-in-your-childcare-center>

Páginas de preescolar | Cómo configurar un rincón acogedor en preescolar

<https://www.pre-kpages.com/safe-space-cozy-corner-preschool>

Para obtener más información, visite <http://www.inclusivechildcare.org>.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.

www.inclusivechildcare.org