

RESPIRA (Autocontrol. Calma)



https://www.youtube.com/watch?v=kAGlu_asMjQ&feature=youtu.be

Se trata de un atractivo montaje audiovisual con explicaciones de los propios niños sobre cómo se sienten cuando se enfadan y las reacciones que experimentan en cuerpo y mente. También es una llamada a la contención y a la búsqueda de la calma para evitar las explosiones de ira y los arrebatos de violencia. Por eso se titula Respira.

Sirve como introducción a los niños a los estados de calma y para instaurar como práctica una vez al día a una hora concreta. Con el objetivo de que más adelante aprenda a generalizar esta práctica a situaciones en las que necesiten autorregularse.

Esta actividad se puede acompañar de la fabricación de una botella de la calma:

<https://www.youtube.com/watch?v=31eQ69ur9C4>