

Crea una Caja de la Calma

Una herramienta sencilla para ayudar con emociones intensas

Cuando tu hijo o hija se siente preocupado, asustado o con muchas emociones, una Caja de la Calma puede ayudar. Les da a los niños una forma simple de encontrar calma y también puede ayudarte a iniciar conversaciones importantes.



Instrucciones



1 Encuentra una caja

Puede ser una caja de zapatos, una canasta, un recipiente pequeño o lo que tengas a la mano.

2 Decórenla

Agreguen calcomanías, dibujos o una etiqueta con un nombre colorido.

3 Llénala con objetos

Deja que tu hijo elija cosas que le ayuden a sentirse tranquilo.

Elijan 1–2 cosas de cada sección:

- Algo para oler, masticar o comer
- Algo para mirar, escuchar o leer
- Algo para apretar, amasar o abrazar

Cuando surjan emociones difíciles, intenta decir:
“Veo que estás molesto/a. ¿Te ayudaría un abrazo o te gustaría elegir algo de tu Caja de la Calma?”

Por qué es importante

Una Caja de la Calma ayuda a los niños a autorregularse cuando enfrentan situaciones difíciles. También abre la puerta a conversaciones reales. Una vez que se sientan más tranquilos, puedes ofrecer abrazos, hacer preguntas con suavidad y brindar apoyo con cariño.

La Caja de la Calma es solo el comienzo

BrightLife Kids está aquí para esos momentos. Nuestros coaches ofrecen herramientas y orientación gratuitas para que los niños puedan expresarse y los padres se sientan seguros al guiar la conversación.

Todas las herramientas para todas las emociones



(888) 275-5357



brightlife.kids/calmbox



ce@helloworldbrightline.com