

CENTRO: CRA CAMPO BELLO

ETAPA/NIVEL: Primaria

BIBLIOGRAFÍA\*: *Apellido, Iniciales. (Año). Título. Ciudad de edición: Editorial.*

WEBGRAFÍA \*\*: *Recuperado de <http://www.titulopaginaweb.com/>:*

### NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: BOTE DE LA CALMA

#### FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD:

Dotar a los niños de una herramienta para autorregularse.

#### DESARROLLO EN EL AULA:

Comenzaremos la actividad en asamblea preguntando a los niños situaciones en las que sientan rabia o ira (lo habremos trabajado previamente a través de la actividad “Somos monstruos de colores”). Después les preguntaremos qué sienten en su cuerpo cuando están enfadados: la sangre se va a la cabeza, el corazón late más rápido, la respiración es acelerada...

Luego veremos el vídeo de “Solo respira” <https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro> , donde unos niños hablan de lo que les pasa cuando se enfadan mucho: su cabeza parece un torbellino de purpurina que va muy rápido y sólo cuando respiran, la purpurina se va asentando y tranquilizando.

Esto es lo que vamos a simbolizar con nuestro bote de la calma. Para ello los niños traerán una botella de plástico transparente con tapa. También necesitaremos purpurina de colores, pegamento con purpurina (o pegamento líquido o aceite para bebés), colorante alimenticio y agua templada.

#### ETIQUETAS:

Ver dorso.

1.- *Educación Emocional*

2.- Autocontrol Vs.  
Impulsividad

#### MATERIALES NECESARIOS:

- Ordenador
- Purpurina
- Pegamento
- Botellas vacías
- Colorante alimenticio

#### OBSERVACIONES:

Con los más pequeños utilizar un embudo puede ahorrarnos grandes cantidades de purpurina en el suelo.

Colocaremos agua templada en el bote, hasta más o menos la mitad.

Después añadiremos el pegamento con purpurina (o sus variantes), la purpurina en sí y el colorante alimentario y lo agitaremos para que se mezcle bien. Por último, rellenaremos el bote de agua hasta que sólo quede un pequeño espacio sin ella. Para evitar escapes, podemos echar un poco de pegamento líquido en la tapa antes de cerrarlo. Y ya está listo.

Una vez terminado es conveniente poner en práctica la técnica de los tres minutos, para observar cómo se posa la purpurina en el fondo y cómo nos puede ayudar a relajarnos. Podemos acompañarlo de una música relajante.

#### VARIANTES:

*\*Bibliografía Normas APA: Ejemplo: Salomon, G. (2001). Cogniciones distribuidas. Consideraciones psicológicas y educativas. Buenos Aires: Amorrortu.*

*\*\*Webgrafía: Recuperado de <http://www.someaddress.com/full/url/>*



**ETIQUETAS.** Indica en el apartado de Etiquetas de la ficha un máximo de tres contenidos con los que se puede relacionar la actividad para catalogarla en la página web:

<b>Enseñar a ser persona</b>	<b>Enseñar a Convivir</b>	<b>Enseñar a Pensar</b>
Autocontrol Vs. Impulsividad	<i>Habilidades de Comunicación</i>	Nivel Micro - Técnicas de Trabajo Intelectual
<i>Identidad personal–autoconcepto</i>	<i>Habilidades Sociales</i>	<i>(Planificación Personal, Lugar de estudio, Subrayado, Resumen, Mnemotecnia, Recursos TIC para aprender a hacer Mapas Mentales, Mapas conceptuales, Infografías)</i>
<i>Educación para la salud</i>	<i>Empatía</i>	
<i>Educación Emocional</i>	<i>Inclusión e Interculturalidad</i>	
Tolerancia a la frustración	Cohesión grupal	
	Resolución de Conflictos	
Esfuerzo personal	<i>Aspectos Organizativos (normas de aula, derechos, deberes, asamblea, delegados, rol del profesor...)</i>	Nivel Macro – Metacognición ( <i>Hábitos de la Mente, Rutinas de pensamiento, Destrezas de Pensamiento, Funciones Ejecutivas...</i> )
Actividades para celebrar fechas especiales		
	Prevención y detección del acoso escolar	
	Paz y no violencia	
	<i>Coeducación</i>	<i>Toma de Decisiones</i>
	<i>Respeto al medio ambiente</i>	<i>Programas de Filosofía para Niños</i>

