

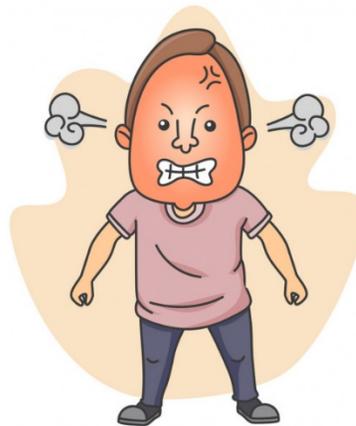
## SESIÓN N° 2: CONVIVENCIA ESCOLAR

### ANSIEDAD, IRA, ENFADO

Objetivo: Entregar estrategias de control de impulsos para situaciones desencadenantes como ira, enfado, ansiedad, etc.

#### 1. ¿Cómo explicar qué es la ira o el enfado?

- ✚ La ira, es una emoción y cuando la tienes, puedes notar que estás irritable, molesto, tenso, te dejamos una imagen para que puedas ver gráficamente como lucirías si sientes alguna de estas emociones.



- ✚ La ira tiene una función, es como tu cuerpo te demuestra que algo le molesta y que debemos hacer algo para solucionarlo.

#### 2. ¿Cómo notar que estoy enojado?

Expresar la ira con violencia, pegando o gritando, no es la forma correcta. Debemos proporcionar a los niños/as un vehículo para que pueda expresar lo que siente con palabras y evitar otras formas de dar a conocer su enojo que no son las adecuadas.

Para ayudar a que los niños/as expresen de forma correcta sus emociones, hemos preparado esta escala visual para que puedan identificar en qué nivel de enfado o de felicidad se encuentran.

## RABIÓMETRO

¿Cómo me siento?		
5		Estoy muy enfadado. Chillo. Me hago daño. Pego. Escupo. Tiro cosas.
4		¡Estoy enfadado! Grito. Digo cosas no agradables.
3		Algo me molesta. Frunzo el ceño. No me apetece sonreír.
2		Me siento bien. No hay problemas.
1		¡Me siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado.

Es importante que los niños puedan identificarse con las emociones expuestas en la escala. Para así, ayudarlos a comprender, solucionar y expresar de forma correcta sus emociones, trabajar con ellas y buscar estrategias para la resolución pacífica de conflictos.



### 3. Cómo controlar la ira, descontrol o enfado en los niños/as: Ejercicios de control de ira.

#### ✚ Ejercicios de respiración:

Respira como si inhalaras el aroma de una flor, exhala como si estuvieras apagando una vela, hazlo cuantas veces consideres necesario para calmarte.



Video de referencia: <https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3QYqWE>

Utilización de la risa:

La risa es un método utilizado tanto para niños como para adultos, de hecho se considera a la risa como un método sanador por excelencia.



Video de referencia: <https://www.youtube.com/watch?v=jSAS0LuzIAM&t=97s>

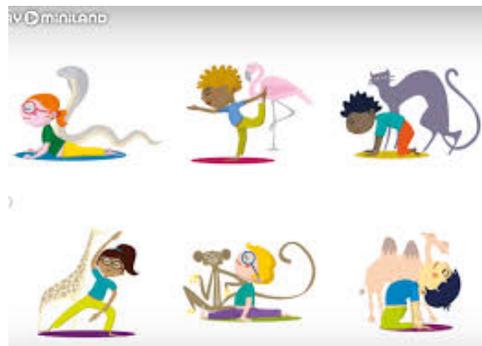
Juegos:

Todos los juegos son necesarios y útiles para la relajación. Utiliza esto, cuando los niños/as ya se hayan calmado un poco.



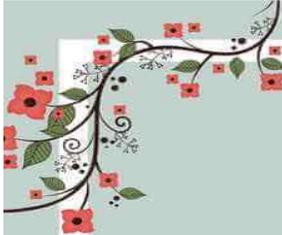
Meditación postural:

Una técnica de relajación que se toma prestada del yoga, son las posturas, que servirán para ayudar a la respiración, concentración y calma.



Video referencial: <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>

#### 4. Botella de la calma:



(MARÍA MONTESSORI)

## Frasco de la Calma

Reducir el estrés en los niños

El frasco de la calma es un método empleado para, tal como su nombre lo indica, reducir el estrés en los niños evitando así que estos reaccionen con ira o bronca de manera violenta. Sucede que, y cada vez con más frecuencia, y para ello se ha comenzado a emplear el frasco de la calma, un método ideado por María Montessori a principios de 1900.



*El frasco de la calma no funciona como castigo.*

Este método no tiene la finalidad de actuar a modo de reprimenda hacia el niño. Por el contrario el frasco actúa por sí solo, generando un efecto calmante de modo inconsciente.

### Beneficios del frasco de la calma

- \* Ayuda al niño a controlar el estrés
- \* Canaliza la ansiedad
- \* Calma la respiración y reduce las pulsaciones
- \* Ayuda a regular las emociones negativas
- \* Es un método de calma pero también de autodescubrimiento para reconocer diferentes sentimientos en los niños
- \* Produce un efecto hipnótico que reduce la frecuencia de las ondas cerebrales y promueve la paz interior





*¿Cómo elaborar el frasco de la calma?*

Es muy sencillo de confeccionar. Se necesita los siguientes elementos:

1. Un frasco de vidrio
2. purpurina
3. colorante de cualquier color
4. Agua caliente
5. Cola transparente
6. 1 cuchara de plástico

[www.educapeques.com](http://www.educapeques.com)



#### EJEMPLOS



VIDEO REFERENCIAL: <https://www.youtube.com/watch?v=uLhg-IEueTk>

- ❖ RECUERDA QUE PUEDES HACER TU FRASCO DE LA CALMA CON LOS MATERIALES QUE TENGAS, DISPONIBLES EN TU HOGAR, UN POCO DE BRILLOS, DECORACIONES, AGUA Y LISTO!