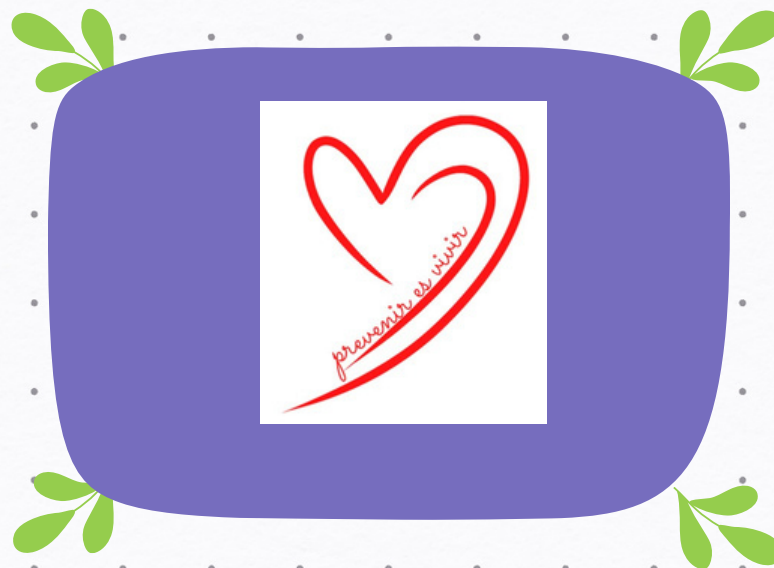




Queridos padres,
Nuestros hijos son como volcanes en erupción: un torbellino de emociones intensas que a veces nos desbordan. Alegría, tristeza, enojo, miedo... ¡Un arcoíris de sentimientos que pueden ser difíciles de entender y manejar!

Como padres, nuestro papel es fundamental en este viaje emocional. No podemos evitar que nuestros hijos sientan emociones, pero sí podemos acompañarlos y guiarlos para que aprendan a gestionarlas de manera saludable.



Telefono de contacto
613 472 658



RESPIRA SIENTE Y JUEGA....

EL PODER DE LA CAJA DE LA CALMA





¿QUÉ ES UNA CAJA DE LA CALMA?

La caja de la calma es una herramienta valiosa y eficaz para la regulación emocional dirigida a niños y niñas de 3 a 12 años.

BENEFICIOS

Mejora la conciencia y regulación emocional

Reduce el estrés y la ansiedad

Mejora la concentración

Fomenta la creatividad

Aumenta el bienestar de los niños



¿QUÉ HAY QUE INCLUIR EN ELLA?

Eligid una caja y decoradla como más os guste. En ella incluiremos objetos que tenga la capacidad de ayudar a calmar y relajar. Objetos que estimulen los sentidos....



La caja está en constante evolución y siempre se pueden añadir objetos....

¿CÓMO SE USA?

Cuando el niño está experimentando emociones intensas como frustración, enojo, tristeza o ansiedad. La caja de la calma puede proporcionar un espacio seguro y tranquilo para que el niño se calme y procese sus emociones.

Después de que el niño se haya calmado, es importante hablar con él sobre lo que causó sus emociones y cómo puede manejarlas de manera saludable en el futuro.

