

## El bote de la **CALMA**

### ¿PARA QUÉ?

El bote de la calma se utiliza como una metáfora de lo que sucede en el cerebro de la niña o niño cuando se siente saturado(a). Al observar cómo la brillantina toma su lugar y el agua se clarifica, le ayuda a entender que cuando se tranquiliza todo se va acomodando internamente para tener mayor claridad en sus pensamientos. El poner toda su atención en una sola cosa, ayuda a su cerebro a organizarse y le permite descansar antes de comenzar otra actividad.

Una forma de plantearlo a tu niña o niño es:

“¿Puedes ver como está la brillantina en el fondo y el agua se ve con claridad? Cuando tu cerebro está relajado, aprendiendo o disfrutando de un rato de juego, así se ve. Pero mira, si yo lo agito, no se puede ver a través del agua, está todo confuso. Así se pone tu cerebro cuando te asustas o te enojas. Por eso necesitas tranquilizarte para pensar con claridad”.

### MATERIAL

- Bote con tapa, (que sea transparente)
- Agua caliente y limpia
- Brillantina (1 cucharada)
- Pegamento transparente (1 cucharada)



\* Actividad cortesía de Focused Kids ([www.focusedkids.org](http://www.focusedkids.org))

¿CÓMO SE HACE?

1. Toma el frasco y llénalo con agua caliente
2. Agrega el pegamento y dilúyelo con el agua. De preferencia deja que el pegamento se incorpore durante media hora para que la mezcla funcione mejor
3. Agrega la cucharada de brillantina
4. Al final coloca la tapa con un poco de pegamento o silicón para que al agitarla no se salga el agua. Puedes reforzarla con cinta de aislar

