



Cómo crear una caja de consuelo para el aula Los niños pueden experimentar muchos tipos de factores de estrés en la escuela, el hogar y el vecindario. Los docentes pueden usar una caja de consuelo como herramienta para ayudar a calmar a los niños que se sienten tristes, asustados, ansiosos o enojados.

Encuentre los elementos que funcionen mejor para los niños de su clase. Debajo, se incluyen algunos ejemplos:

Elementos suaves:

- Ponga animales de peluche o muñecos suaves a disposición de los niños para que puedan sostenerlos. Los títeres pueden ser una herramienta útil para ayudar a los niños a hablar sobre sus sentimientos.

Álbumes de fotos:

- Cree miniálbumes de fotos con imágenes de los niños, sus familias, docentes y mascotas.

Libros:

- Incluya los libros favoritos de los niños y libros sobre diferentes tipos de sentimientos.

Juguetes para apretar o pelotas antiestrés:

- Agregue objetos pequeños que los niños puedan sostener en las manos y que puedan apretar, jalar o empujar.

Actividades de sentimientos:

- Busque una variedad de imágenes de personas que expresan diferentes emociones, una rueda de sentimientos y un espejo irrompible.

Oportunidades de autoexpresión:

- Incluya un portapapeles con papel y crayones para que los niños garabateen o hagan un dibujo. También se puede utilizar una pizarra de borrado en seco o un juguete para dibujar.

Botellas de estrés o de olas:

- Cree una variedad de botellas que los niños puedan agitar y observar. Para ello, llene botellas de plástico transparente con colorante para alimentos, purpurina, aceite vegetal, etc. Pegue las tapas de las botellas con pegamento caliente para mayor seguridad.

Música relajante:

Permita que los niños escuchen música con auriculares. Esto puede hacerse durante la siesta o en cualquier momento del día, según sea necesario.

Cuando cree una caja de consuelo para el aula, hable con los niños de su clase sobre lo que los ayuda a sentirse mejor. Incorpore estas sugerencias.