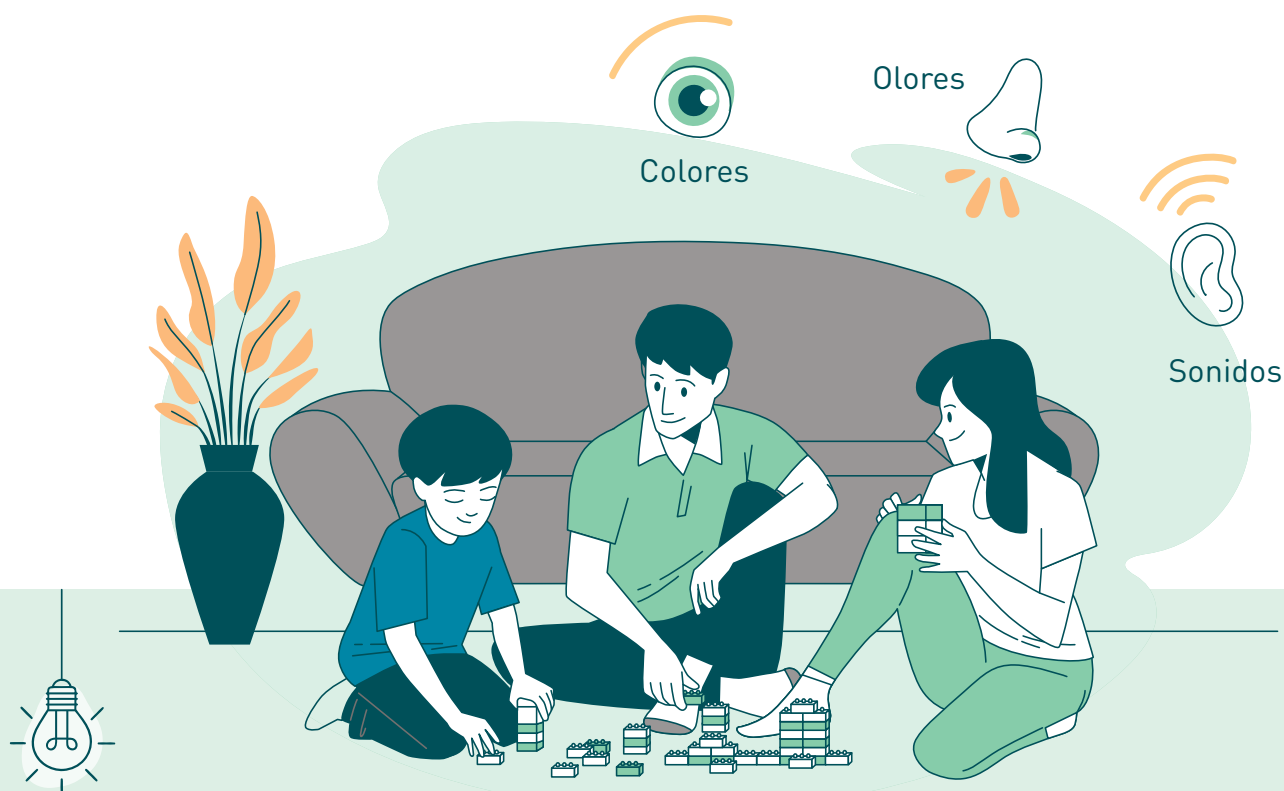




Tiempo fuera positivo

Practica esta herramienta en familia
para ayudar a los niños a calmarse y
gestionar sus emociones

Imagina un **lugar seguro** donde ellos puedan ir a calmarse cuando sientan enojo, frustración o tristeza, **un espacio lleno de magia** con objetos que a ellos les gusten y que los conecten con este propósito. Puede tener colores, olores, sonidos y todos los elementos que ayuden a gestionar esas emociones y conectarlo con la calma.



TEN PRESENTE QUE

Se construye con un propósito y de manera
consensuada con el niño para que se sientan
propietarios y comprometidos con su uso.



Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación

1 Crea el espacio en familia

- Pregúntale a tus hijos qué elementos quisieran encontrar en el espacio de calma para que se sientan cómodos y relajados.
- Permite que los espacios tengan objetos y elementos que le den seguridad y transmitan bienestar como plantas, música suave, luces tenues, entre otros.



2

Explica el propósito del espacio

Cuéntales los momentos en los que se debe usar el espacio, es decir, cuando estén enojados, tristes o con frustración.



3

Establece límites y responsabilidades

- Asegúrate de que tus hijos entiendan que el espacio de calma no es para evitar responsabilidades o tareas.
- Se debe respetar el espacio y los objetos que se encuentran en él.
- Una vez calmado, debe reparar su error y disculparse con quien haya ofendido.



4

El ejemplo es importante para aprender de las situaciones

En los momentos de crisis, recuerda que tú eres el adulto y el **modelo a seguir**. Invita a los niños de forma respetuosa al lugar de la calma, abrázalo y llévalo contigo si es necesario.



Una vez pase el momento difícil ayúdalo a aprender de la situación con preguntas como: ¿Qué estabas pensando o sintiendo que te hizo enojar? ¿Cómo puedes hacerlo diferente la próxima vez? ¿Qué se te ocurre hacer para que esto no te vuelva a pasar?

5

Amor incondicional

Ámalo cuando menos parezca merecerlo porque es cuando más lo necesita.

Síguenos en    @tejiendo_hogares
Escríbenos a: tejiendo.hogares@medellin.gov.co
Visita: www.medellin.gov.co/tejiendo_hogares