

 [Download PDF](#)

Cajas de la Calma

Una herramienta sencilla y eficaz para ayudar a los niños y niñas a controlar la ansiedad en la escuela.

En la mayoría de los colegios hay niños y niñas a los que les cuesta autorregularse o que necesitan ayuda adicional para mantener la calma cuando las emociones les desbordan. Reconocer y gestionar las emociones puede ser especialmente difícil para quienes han vivido experiencias de adversidad temprana, como quienes llegaron a sus familias a través de una adopción o quienes viven bajo la tutela del Estado en una familia de acogida o en un centro. A continuación se presenta una introducción al uso de las “Cajas de la Calma” en la escuela como herramienta de apoyo a estos niños y niñas. Son un recurso eficaz para el aula, pero también pueden ser útiles en el entorno familiar.



¿A quién van dirigidas?

Son adecuadas para cualquier niño o niña, pero resultan especialmente útiles para quienes:

- Sienten ansiedad o preocupación
- Les cuesta asimilar los cambios
- Han sufrido una pérdida o han vivido experiencias de adversidad temprana
- Tienen dificultades para concentrarse
- Tienen dificultades para calmarse

Cómo prepararlas

Una vez que haya determinado qué niños o niñas se beneficiarían del uso de una Caja de la Calma, hableles de cómo puede ayudarles y por qué. Por ejemplo: “Si estamos preocupados por algo, puede ayudarnos tener algo en la mano”. Anime al niño o niña a decorar la caja para que se la haga suya y explíquese que la guardará en un lugar fácilmente accesible de la clase. Habla con el resto de la clase sobre la caja de la calma y sobre cómo puede ayudarles. Suele ocurrir que los otros niños y niñas muestran curiosidad al principio y luego pierden interés.

Qué contienen

Puede contener una selección de objetos, como por ejemplo:

- una concha
- plastilina
- una marioneta de dedo
- un animal pequeño (de peluche o de plástico)
- una pluma
- un violín de juguete
- algo blando
- muñecas rusas pequeñas
- una foto de algo que sea importante para el niño o niña
- algún objeto de transición (algo de su antiguo colegio o algo de su hogar)

Cómo se utilizan

Se anima al niño o niña a elegir uno de los objetos de la caja para tenerlo consigo al principio de la jornada escolar y se le debe dar permiso para cambiarlo por otro varias veces a lo largo del día, pero quedándose sólo con uno cada vez. Se le anima a devolver el objeto a la caja al final de la jornada escolar.

En función de sus necesidades, se le debe animar a acceder a la caja:

- a intervalos regulares durante la jornada escolar
- después del recreo y a la hora de comer
- durante una actividad o parte del día que le resulte difícil
- en momentos de estrés, por ejemplo, cuando el profesor o profesora no están en clase (cambio de asignatura).

Seguimiento

Es importante supervisar de cerca las Cajas de Calma para:

- asegurarse de que el contenido no distrae a otros niños o niñas
- observar cuándo y cómo la utiliza el niño o niña y hacer cambios cuando sea necesario
- determinar cuándo hay que sustituir los objetos por otros nuevos (suele ser aproximadamente cada 4 – 6 semanas)
- evaluar su eficacia.

Recursos:

Louise Bomber (2007). Inside I'm Hurting: Practical Strategies for Supporting Children in with Attachment Difficulties in Schools. Londres: Worth