

# Espacios para la calma

**Escuela:** Instituto Parroquial Santa María Madre del Pueblo (A-1473)

**Autora:** María Florencia De Marinis

**Sala/grado/año:** Sala de 5 años

---

## Breve descripción

Se trata de una secuencia de actividades que invitan a conectar con las emociones que atraviesan a los niños y las niñas en su corporalidad. Pensadas específicamente para el último momento de la mañana, promueven el uso del cuerpo a través de movimientos de descarga para luego encontrar la calma. La secuencia se estructura con el fin de poder construir progresivamente un cajón de la calma, que contendrá un objeto característico de cada propuesta vivida para poder utilizar cuando cada niño/a quiera o necesite atravesar sus enojos o frustraciones. De esta forma, se busca que los niños y las niñas puedan identificar sus emociones y necesidades, procesarlas y tener disponibles herramientas que los/as ayuden a atravesarlas. Las actividades se pensaron en escenarios lúdicos donde se pongan en juego la creatividad e imaginación, así como el encuentro con el propio cuerpo y sus posibilidades de acción.

## Situación inicial

El grupo para el cual fue pensado está conformado por 16 niños y niñas que atraviesan situaciones familiares muy complejas. Demuestran una demanda constante de la mirada del adulto, así como fuertes frustraciones ante la imposibilidad de resolver conflictos. Si bien se trabajó sobre el cuerpo y sus cuidados en otras oportunidades, se observó la necesidad de habilitar un espacio donde puedan profundizar sobre su esquema corporal. Se busca que los/as niños/as se sientan contenidos/as y puedan dar lugar a las emociones que su cuerpo les pide expresar.

## Objetivos

Que los/as niños/as...

- Disfruten de un espacio de encuentro dentro del grupo, compartiendo propuestas de exploración libre con diversos materiales.
- Puedan explorar el cuerpo, sus posibilidades y conectar con sus necesidades: descarga, relajación, ser contenido, calma.
- Se encuentren con pares y personas adultas a partir del desarrollo de actitudes de respeto, afecto y empatía que contribuyan a la convivencia.

## Contenidos

- Vincularse corporalmente con los/as compañeros/as asumiendo actitudes colaborativas y de cuidado mutuo.
- Adquisición de hábitos de autocuidado: descubrimiento del propio bienestar, exploración de límites y posibilidades, registro de las necesidad y emociones que atraviesa el cuerpo.
- Exploración sensible del espacio: descubrimiento y reconocimiento de diversos objetos y materiales y las posibilidades expresivas que posibilitan.

## Destinatarios

La sala de 5b, del Instituto Parroquial Santa María Madre del Pueblo, ubicado en el Barrio Ricciardelli. Conformada por 16 alumnos/as, de los cuales 10 son varones y 6 son mujeres. La amplia mayoría viven situaciones familiares complejas, 3 de ellos/as son acompañados/as por terapias externas a la institución. El periodo de atención del grupo es acotado, sin embargo, demuestran gran interés por los aprendizajes y rapidez para avanzar en contenidos de matemática o lengua.

## Secuencia didáctica

1. Se habilita un espacio en la sala para colocar el cajón de la calma: El títere de la sala, "Claudio", les contará el cuento "La calma de León" y luego se les habla sobre este cajón que preparó para que todos guarden las esas cosas que nos ayudan a relajarnos.

2. [La calma de León \(Videocuento\)](#)
3. Claudio nos espera en la puerta de la sala para presentarnos el primer espacio de la calma que nos preparó: espacio lúdico dentro de la sala con piso de goma, pelotas de tela, bloques de goma espuma, telas colgando, proyección de estrellas en el techo. Acciones que propondrá la docente: guerra de pelotas, armado de torres de bloques, armar “fuertes” y derribarlos con pelotas, tirarse encima de pilas de bloques, descolgar las telas y explorar posibilidades, armar un espacio donde estén cómodos/as para acostarse a ver las estrellas, realizar respiraciones profundas.  
Guardaremos una pelota en la caja de la calma.
4. Multitarea juegos sensoriales: globos rellenos de harina, arena, tierra, semillas; botellas y tubos rellenos de objetos coloridos y agua; juegos de enhebrar y de manipulación tipo “pop it”.  
Guardamos uno de los objetos en la caja de la calma.
5. Espacio lúdico con papeles de diario y papel higiénico, música alegre para bailar. Algunos colgados como cortinas, otros en el suelo. Acciones: rasgar, doblar, hacer avioncitos, sentir las dos texturas por la cara, hacer bollos de papel, juntar y revolear al aire. Juntar el papel en el tacho verde y hacer respiraciones profundas con una música suave. Guardamos un “comecocos” (juego de papel) en el cajón de la calma.  
Dentro tendrá como opciones: hacer tres respiraciones profundas, cantar una canción tranquila, buscar un abrazo de la seño.
6. Escenario de la naturaleza: la playa. Ambientada la sala con arena, proyección del mar, telas, rastrillos, palas, baldes, caracoles, sonido del mar de fondo, buscar aromatizar con algo alusivo. Acciones: exploración del material, trasvasado, dibujar en la arena, tirarse en la arena a “tomar sol” y escuchar las olas, momento de relajación.  
Guardamos un caracol de los que se escucha el mar en el cajón de la calma.
7. Espacio ambientado con luz tenue, sahumeros y música clásica. En el piso estarán distribuidas hojas o cartulinas blancas y se ofrecerán tizas mojadas/crayones. Acciones: dibujar lo que van sintiendo al escuchar la melodía. Se guardará en el cajón una lata con crayones y hojas con mandalas para pintar.
8. Escenario de la naturaleza: el bosque. Proyección de árboles y senderos (video), aroma a eucalipto, elementos de la naturaleza y tierra, sonidos de la naturaleza de fondo. Acciones: exploración del material, apilar elementos y soplar hasta que caigan, hacer “dibujos” con los elementos (estilo arte efímero), recostarse a escuchar el ruido de los árboles.
9. Multitarea de texturas: masa tipo slim (chia, agua y maicena), espuma de afeitar, arena tipo cinética (arena, harina).
10. Escenario de la naturaleza: el cielo. Proyección de cielos y pájaros volando, colchonetas y telas blancas, almohadas, plumas colgando, música clásica de

fondo. Acciones: sentir las plumas por diferentes partes del cuerpo, imitar el vuelo de los pájaros, tirarse encima de las almohadas todas juntas, recostarse a observar el cielo, cerrar los ojos y sentir las partes de cuerpo. Guardamos una pluma en el cajón de la calma.

## Otros actores

Las familias de los niños y las niñas fueron comunicadas en una reunión que se realizó especialmente para conversar acerca de la realidad de la sala. En la misma se compartió los recursos que se utilizan dentro de la sala, explicando los elementos del rincón de la calma. También se conversó sobre la importancia de compartir tiempo de calidad en familia y de controlar el tiempo que los/as niños/as usan las pantallas.

## Evaluación

- a. Criterios de evaluación:
  - ¿Incorporaron el uso del cajón de la calma dentro de lo cotidiano?  
¿Buscan objetos para poder atravesar sus emociones a lo largo del día?
  - ¿Vivenciaron los espacios en los ritmos propuestos por la docente?  
¿Pudieron volver a la calma cuando se lo proponían?
  - Luego de los escenarios ¿se mostraron más disponibles a escuchar?  
¿aceptaban los límites propuestos por la docente y por sus pares?

- b. Instancias de evaluación:

Se propusieron dos instancias de evaluación: la primera luego de tres semanas de implementación y la segunda al finalizar todos los escenarios y actividades planificadas.

En la primera instancia se observó que el grupo aprovechó estos espacios y podían aceptar los acuerdos para el disfrute de la propuesta. También comenzaron a utilizar los objetos del cajón de la calma, pidiéndole permiso a la docente u ofreciéndolos a algún/a compañero/a que se mostrara triste.

En la segunda instancia de evaluación se definió continuar con estas propuestas, más esporádicamente, ya que eran momentos que el grupo pedía repetir. También incorporaron el libro “La calma de León” a la biblioteca de la sala y así lo tuvieron disponible cuando le pedían a la docente leer un cuento.