



« PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL »

Frasco de la calma

(CALMAR)

- Previamente a la práctica de la pausa, se deberá crear un **FRASCO DE LA CALMA**^(*).
- Cogen el frasco de la calma, lo agitan y observan cómo se mueve la purpurina y cómo, poco a poco, comienza a descender.
- Se puede explicar que, cuando están nerviosos/as, son como ese frasco que se agita, toda la purpurina se mueve y no podemos pensar. Entonces, se puede usar la respiración profunda, mientras se observa cómo la purpurina va cayendo y se deposita en el fondo. El agua queda transparente, como quedaría dentro de ellos/ellas mismos/as, si se saben tranquilizar.
- El frasco puede estar disponible para cuando estén ansiosos/as o enfadados/as y necesiten volver a la calma.

^(*) *Hacer clic en enlace a vídeo: [«Cómo elaborar un Frasco de la Calma»](#)*

