




PEQUEÑO GRAN HUMANO

GUÍA PARA CREAR UNA RUEDA DE OPCIONES PARA LA CALMA A LA MANERA DE DISCIPLINA POSITIVA

por Carla Herrera
Entrenadora de Disciplina Positiva



Esta herramienta de disciplina positiva es tanto para grandes como para chicos y sirve para tener a la vista una serie de opciones que podemos hacer para sentirnos calmados cuando nos estresamos o ponemos ansiosos.



EL ADULTO DEBE COMENZAR PRIMERO PARA:



CREAR SU PROPIA RUEDA



MODELAR LOS PASOS A SEGUIR



DAR EL EJEMPLO AL NIÑO/A



ENTENDER EL PROCESO



ADQUIRIR PRÁCTICA PARA GUIAR



TENER SUS PROPIAS HERRAMIENTAS



PEQUEÑO GRAN HUMANO

PASO 1

LA MAMÁ, PAPÁ O CUIDADOR ESCRIBE EN UNA HOJA LAS ACCIONES QUE LE AYUDAN A RELAJARSE COMO POR EJEMPLO:
TOMAR UNA DUCHA, RESPIRAR HONDO, HACER EJERCICIO, CANTAR, BAILAR, ENFOCARSE EN UNA TAREA, ESCUCHAR MÚSICA, SALIR A DESPEJARSE, ESTAR UN RATO A SOLAS, ETC.



PEQUEÑO GRAN HUMANO

PASO 2

EN UNA HOJA BLANCA O CARTULINA,
DIBUJA UN CÍRCULO Y LO DIVIDE COMO SI
FUERA UNA PIZZA O PASTEL PARA ESCRIBIR
EN CADA "REBANADA" UNA OPCIÓN DE SU
LISTA PARA PROPICIAR LA CALMA
Y ALIVIAR EL ESTRÉS.



PEQUEÑO GRAN HUMANO

PASO 3

PARA INCENTIVAR A LOS NIÑO/AS
A CREAR SU PROPIA RUEDA,
PODEMOS SER CREATIVOS
PERSONALIZÁNDOLA CON COLORES,
FOTOS, IMÁGENES, ETC.

ALGO PODEROSO Y DIVERTIDO ES
TOMARNOS FOTOS HACIENDO CADA
ACCIÓN Y PEGARLAS EN LA RUEDA.



PEQUEÑO GRAN HUMANO

PASO 4

EN TONO ENTUSIASTA EL ADULTO DICE AL NIÑO/A: "¡AHORA ES TU TURNO!"
¿QUÉ COSAS SE TE OCURREN QUE PUEDES HACER PARA TRANQUILIZARTE CUANTO TE ENOJAS O SIENTES ALTERADO/A?
ES MUY PROBABLE QUE EL NIÑO/A CONTESTE "NO SÉ" ENTONCES EL ADULTO DARÁ ALGUNAS SUGERENCIAS DICHIENDO:
"QUÉ TE PARECE ESTA IDEA....?"



PEQUEÑO GRAN HUMANO

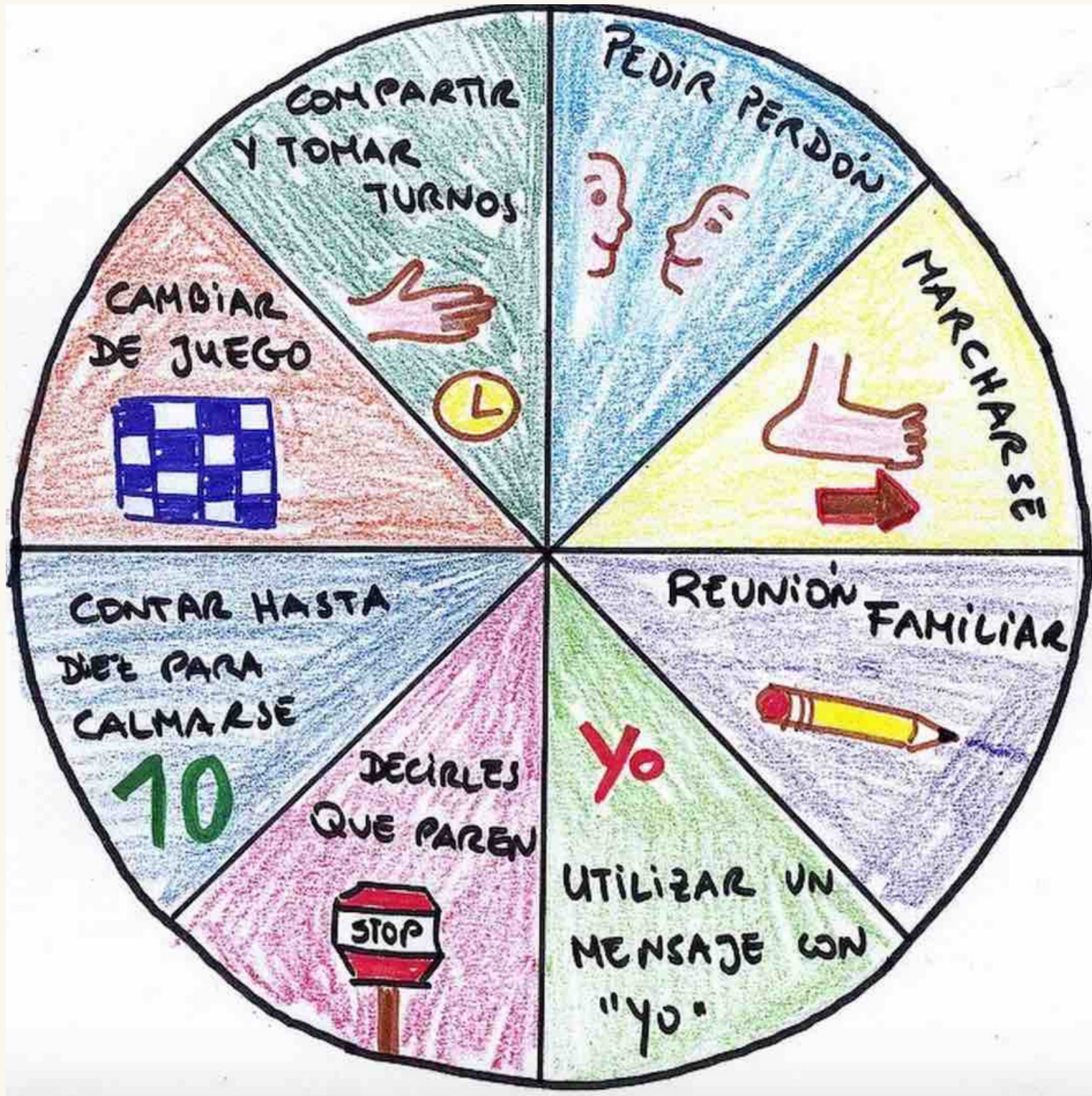
PASO 5

JUNTOS HARÁN LA LISTA DE IDEAS DE COSAS QUE SE PUEDEN HACER PARA MANEJAR LA RABIA Y EL ENOJO, COMO POR EJEMPLO: ABRAZAR UN PELUCHE, PEDIR UN ABRAZO, SALTAR, BAILAR, PEDIR SER ESCUCHADO, TOCAR AGUA, ETC. **ES IMPORTANTE** QUE EL NIÑO(A) SEA QUIEN **DECIDA** LO QUE QUIERE PONER EN SU PROPIA RUEDA.



PEQUEÑO GRAN HUMANO

AQUÍ UN EJEMPLO DE CÓMO QUEDARÍA LA RUEDA:



PASO 6

UNA VEZ REALIZADAS AMBAS RUEDAS, SE ESCOGE UN LUGAR DÓNDE COLGARLAS Y CADA DÍA SE DEBE ESCOGER AL MENOS UNA DE LAS OPCIONES PARA REALIZAR. COMO UNA MANERA DE MOTIVAR A LOS NIÑO/AS, SE PUEDE INVITAR A OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA A HACER SUS PROPIAS RUEDAS DE LA CALMA.



PEQUEÑO GRAN HUMANO

La "Rueda de opciones para la calma" es una herramienta del programa Disciplina Positiva de Jane Nelsen y Lynn Lott. Si te gustaría aprender el programa, sus principios y todas sus herramientas, puedes certificarte como Educador/a con Carla Herrera.

Por información escribe a
info@pequenogranhumano.org
+52 55 36 77 22 65



PEQUEÑO GRAN HUMANO