

Tomarse un descanso: usar un área calmante en casa



Un área calmante le brinda a un niño un sitio donde calmarse y tomarse un descanso. Es una estrategia que se podría utilizar cuando los niños se sienten ansiosos, estresados o abrumados. Las familias pueden ayudar a los niños a aprender a tomar un descanso de sus actividades o interacciones que les resultan desafiantes. Al igual que con los adultos, los niños pueden reaccionar al estrés, a la frustración y a la decepción enfadándose, gritando, negándose a recibir ayuda de los adultos o con algunas otras conductas desafiantes. Los adultos pueden utilizar estrategias útiles, como reflexionar, hacer respiraciones profundas o tomarse un descanso cuando sienten que necesitan tomar un descanso y calmarse. El área calmante les da a los niños un lugar donde soltar las emociones fuertes y empezar a sentirse calmos y listos para volver a conectarse con otras personas.

Cómo comenzar

El área calmante o lugar calmante no necesariamente requiere de mucho espacio. Puede ser una silla que su hijo prefiera, un grupo de juguetes que le gusten a su hijo que se encuentren en un dormitorio, o un área donde haya un canasto con juguetes calmantes. El único requisito es que sea un área tranquila, alejada de las interacciones con otras personas y relajante para el niño.

Cuando usted cree su área calmante, piense en cosas que su hijo ya use para calmarse. Podrían ser peluches, un cojín de su preferencia, un rompecabezas, juguetes blandos o libros. Colóquelos en el lugar calmante.

Muéstrele a su hijo que usted ha creado un área calmante y dígame que puede usar el área cuando la necesite para “sentirse mejor”. Le podría explicar a su hijo que, en ocasiones, usted va a un lugar calmante que le ayuda a sentirse mejor (Ej.: “Cuando me siento frustrada/o con mi trabajo, en ocasiones me echo en el sillón.”).

Anime a su hijo a jugar con lo que ha colocado en el lugar. Podría agregar alguna imagen visual que le ayude al niño a realizar respiraciones profundas ([link](#)) o alguna historia para fomentar las capacidades sociales, como “La tortuga Tucker...” ([link](#)) que podrían ayudar a su hijo a calmarse.

Anime a su hijo a familiarizarse con el área calmante cuando se encuentre en calma. Esto le dará la oportunidad de explorar los elementos que se encuentran en el área calmante y decidir cuál es el más relajante y calmante.

Cuando crea que su hijo podría beneficiarse del área calmante, recuérdale que puede ir al área calmante para sentirse mejor o guíe a su hijo hacia ese lugar (Ej.: “Voy a ayudarte a ir a tu lugar calmante para que puedas sentirte mejor.”).



Consejos para el uso

► **El área calmante no se usa para castigar.**

No “envíe” a su hijo allí ni use el área calmante como consecuencia de castigo (Ej.: “Si no te calmas, deberás ir al lugar calmante.”). Sus instrucciones hacia su hijo acerca del uso del área calmante deberían ser alentadoras (Ej.: “Parece que te estás sintiendo realmente frustrado/a hoy. Puedo ayudarte a ir al lugar calmante para que puedas sentirte mejor.”).



► **Ayude a su hijo a usar el área calmante ANTES de que experimente un colapso o berrinche.**

Intente darse cuenta de cuando su hijo esté próximo a sentirse frustrado o comenzando a sentirse abrumado y rediríjalo al área calmante. Busque señales como quejidos, llanto u otras conductas que ocurren antes de que su hijo experimente emociones muy fuertes para ayudarlo a saber cuándo el área calmante le podría ayudar a sentirse mejor.



- **Mientras su hijo se encuentra en el área calmante, intente limitar las interacciones y distracciones.** Ayude a los hermanos y demás miembros de la familia a entender que no deben interactuar con su hijo cuando esté usando el área calmante.



► **Controle a su hijo una vez que esté en calma.**

Bríndele comentarios y atención positiva a su hijo por usar el área calmante (Ej.: “Te vi leyendo un libro en el rincón calmante. Parece que leer un libro te ayudó a sentirte mejor.”).



- **Cuando su hijo esté en calma, hablen sobre sus emociones.** Ayúdele a comparar cómo se sentía antes y después de usar el área calmante (Ej.: “Antes de ir al área calmante estabas llorando y muy triste. ¿Cómo te sientes ahora?”).