**APRENDEMOS A RELAJARNOS:**

**EL TARRO DE LA CALMA Y EL VÍDEO *SOLO RESPIRA*.**

1. **INTRODUCCIÓN.**

Estar enfadado, estresado, triste o ansioso no son estados emocionales exclusivos de los adultos, a los niños y adolescentes también les sucede. De hecho, la adolescencia es una de las épocas de la vida en la que los seres humanos están sometidos a más situaciones de estrés. Superar el estrés y saber gestionar sus emociones es muy importante para que sus vidas sean más sanas y felices.

En esta sesión presentaremos dos mecanismos que nos ayudarán a relajarnos:

* El tarro de la calma.
* La respiración consciente a través del vídeo *Solo respira*.
1. **PRESENTACIÓN DEL TARRO DE LA CALMA.**

Comenzamos la sesión enseñando a los alumnos el tarro de la calma. Le explicamos su funcionamiento y cómo lo hemos hecho.

Se trata de un método diseñado por la pedagoga italiana Maria Montessori que tiene como objetivo calmar el estado de ánimo de los alumnos en situaciones de estrés.

El frasco es un simple bote de cristal lleno de agua, pegamento y brillantina, que es agitado frente a sus ojos, con la intención de desviar su atención hacia los patrones y movimientos del líquido. Si acompañamos la acción con un tono cordial e instrucciones sobre su respiración, iremos consiguiendo que el alumno se concentre en la lenta caída de la brillantina.

**¿Cómo hemos hecho nuestros tarros de la calma?**

**Ingredientes: (foto 1)**

* 1 frasco de plástico o cristal transparente con tapa.
* Agua caliente
* Pegamento líquido transparente.
* Purpurina del color que quieras (puedes escoger varios colores)
* Colorante alimentario, también del color que quieras (esto esopcional).
* Glicerina líquida.

**Pasos:**

1. Ponemos agua caliente hasta algo menos de la mitad del tarro. (foto 2)
2. Añadimos dos cucharadas de glicerina. Y se mezcla todo bien. La glicerina se usa para que existan fluidos de diferentes densidades y que la purpurina descienda de diferente forma y velocidad. (foto 3)
3. Añadimos poco a poco el colorante hasta que coja el color que os guste. Mezclamos de nuevo. (foto 4)
4. Se añade la purpurina en la cantidad que queramos. Puedes echar purpurinas de varios colores para que tenga un efecto aún más bonito. (foto 5)
5. Mezcla, mezcla. (fotos 6 y 7)
6. Añadimos más agua caliente hasta rellenar el frasco, dejando un dedo de aire para que el contenido se mueva cuando sea agitado. Volvemos a mezclar.
7. Cuando el contenido esté listo, pegamos la tapa utilizando una pistola de cola caliente para que no se pueda abrir.
8. **VÍDEO *SOLO RESPIRA.***

Se trata de una técnica muy útil que ayuda a redirigir el foco de atención del niño de la situación que le ha generado angustia a su propia respiración. De esta manera, ellos pueden controlar la situación, ser conscientes de sus emociones, aceptarlas y sobre todo, regularlas. De hecho, se conoce que la aplicación sistemática de la técnica de respiración profunda puede reducir la ansiedad y el estrés en los alumnos, a la vez que disminuye su impulsividad y agresividad. También es una excelente técnica para mejorar su concentración, rendimiento cognitivo y su capacidad para resolver problemas y enfrentarse a las frustraciones de la vida cotidiana.

En el cortometraje son los propios niños quienes explican cómo aplicar la técnica, usando el lenguaje a un nivel muy comprensible.