**¡Vamos a regularnos!**

**Emociómetro:**

Te propongo que hagas junto a tus hijos un emociómetro para comenzar a tener conciencia de las emociones que sentimos en el día a día. Mola más si lo dibujáis vosotros en familia y lo colgáis en la habitación para que forme parte de su rutina pensar en cómo se siente día a día e incluso a nosotros como padres también nos puede ayudar















**Ruleta de las emociones:**

Como segunda opción te propongo una ruleta de las emociones parecida a la de la imagen. La idea sería que la dibujarais juntos, le pusierais muchos colores y comenzarais a pensar en cómo os sentís, y ya de paso, poner las caras de cada emoción vosotros también. Incluso podéis hacer un juego a ver quién gana….



**La botella de la calma:**

Los ingredientes mágicos para hacer la botella de la calma son los siguientes:

* Un bote de cristal o una botella de plástico transparente y que no tenga etiquetas.
* Purpurina a elección del niño, preferiblemente con tonos claros, ya que son más relajantes.
* Pegamento transparente. También se puede usar aceite corporal, aceite para bebés o glicerina.
* Agua templada del grifo.
* Colorante alimentario para darle color al agua.
* Una cuchara

Y los pasos….

1. Echa agua en el bote de cristal o botella de plástico hasta llenar una octava parte (1/8) del recipiente. Mejor si es de plástico sobre todo porque lo vamos a mover…
2. Añade dos cucharadas de pegamento. Ten en cuenta que mientras más pegamento añadas más tiempo tardará la purpurina en descender y tendrá un efecto más calmante.
3. Después, elegid el color de purpurina que más le guste y añade al agua unas 3 o 4 cucharaditas de postre llenas de purpurina. Remuévelo bien para que la purpurina se mezcle con el agua y el pegamento.
4. Añade dos o tres gotitas de colorante para darle color al agua. Recuerda que cuánto más clarito sea, mejor, más relajante.
5. Termina de rellenar la botella con más agua, casi hasta arriba de todo. Luego, ponle la tapa y ciérrala con fuerza para que el agua no se salga al remover la botella y… ¡disfruta de la relajación!

Nos quedaría algo parecido a lo de la foto de debajo:



**El semáforo:**

En este caso vamos a preparar el semáforo juntos, algo parecido al de la imagen y vamos a aprender a regularnos y a identificar el enfado antes de explotar. Y es que cuando estamos enfadados es muy difícil resolver un problema… así vamos a explicarle a nuestro que el rojo significa que estamos enfadados y tenemos que respirar y relajarnos para que se nos pase. Una vez esto haya ocurrido vamos a pensar en todas las opciones que se nos ocurran para poder arreglar y solucionar lo que ha ocurrido, por eso estamos en ámbar…pensando… y por último, cuando ya hemos sido capaces de elegir una, ¡la ponemos en práctica porque estamos en verde!

**El laberinto de la respiración:**

 Con esta técnica vamos a ayudar a nuestros hijos a concentrarse en la respiración y a relajarse. Solo tienen que seguir el laberinto tomando conciencia de la respiración y hacerlo muy despacito. Podemos hacerlo con ellos y asi se motivan a concentrarse mejor.

