

GUÍA DE GESTIÓN EMOCIONAL

Acompañamiento en la transición: Del Verano a la Rutina

CUENTOS CALMA PARA PEQUEÑOS CORAZONES

Propósito de la herramienta: Transformar la percepción de la "rutina" en la infancia, pasando de un concepto de obligación o pérdida a un espacio seguro de calma, orden y nuevas aventuras familiares.

1. Reencuadre Cognitivo: El "Monstruo" de la Rutina

Muchas veces los niños (y los adultos) perciben la vuelta al cole como el fin de la libertad. El personaje del **Monstruo de la Rutina** nos ayuda a externalizar la emoción y humanizar la organización.

- **Mensaje clave para el niño:** La rutina no viene a quitar la diversión, sino a cuidar nuestro tiempo y ayudarnos a no estar cansados.
- **Frase de anclaje:** "El verano termina, pero las grandes aventuras cambian de escenario."

2. Hoja de Ruta: 3 Pasos para la Calma

1 Ajuste Progresivo del Reloj (Adaptación Fisiológica)

Mover los horarios de acostarse y levantarse **15 minutos cada día** durante la última semana de vacaciones reduce el impacto del cambio biológico y evita las rabietas por cansancio.

2 El Menú de Recuerdos (Validación Emocional)

Hablar del fin del verano puede dar tristeza. En lugar de evitar el tema, validamos la emoción recordando lo vivido para guardar esa energía positiva en el nuevo curso.

3 Misión Especial: Preparar la Mochila (Autonomía e Ilusión)

Convertir los preparativos escolares en un juego o "misión de exploración" le devuelve al niño la sensación de control sobre su entorno.

3. Registro de Transición Semanal

Día	Ajuste de Sueño	Actividad de Calma / Conversación	Estado Emocional
Lunes	-15 min por la noche	Recordar el mejor baño en el mar / piscina	Calmado / Curioso
Miércoles	-30 min por la noche	Dibujar un recuerdo especial para la nevera	Nostálgico / Entusiasmado
Viernes	Horario habitual de cole	Organizar el material escolar como "misión espacial"	Motivado / Seguro

Ficha Interactiva: Mi Recuerdo Favorito del Verano

Invita a tu peque a dibujar aquí su momento favorito. Pegadlo en la nevera para recordar que los buenos momentos siempre nos acompañan.

[Espacio para dibujar o pegar una fotografía]

Herramienta creada para el canal Cuentos Calma para Pequeños Corazones
Acompañando a las familias con cuentos, tranquilidad y herramientas de educación emocional.