

La Respiración de la Nube y la Estrella

Un mini ritual de 2 minutos para emociones grandes
por CalmaCorazones



Para niños y niñas de 3 a 8 años · Ideal para el rincón de la calma

calma-para-pequenos-corazones.webnode.es | [@calmacorazones](https://www.instagram.com/calmacorazones)

¿Cómo se hace?

Cuando la emoción se hace muy grande, nuestro cuerpo necesita una señal de seguridad. Esta respiración les ayuda a volver a su centro sin negar lo que sienten.

1. NUBE - INHALA (4 segundos)

Imagina que hueles una nube suave y esponjosa. Inhala por la nariz.

2. ABRAZO - PAUSA (2 segundos)

Abrázate fuerte a ti mismo. Estás a salvo.

3. ESTRELLA - EXHALA (6 segundos)

Sopla muy despacito, como si quisieras mover una estrellita sin que se caiga. Exhala por la boca.

Repite 3 veces. No hay forma incorrecta de hacerlo.



Para tu Rincón de la Calma

- Pega estas tarjetas a la altura de tu peque en su rincón de la calma.
- Prácticalo primero cuando ESTÉ tranquilo, no solo en la tormenta.
- Pon tu mano en tu pecho y respira con él. La co-regulación es la clave.
- Valida: 'Veo que estás muy enfadado, es normal. Respiremos juntos'.
- No obligues. Invita: '¿Quieres que llamemos a la nube y la estrella?'

Recuerda: No buscamos que deje de sentir, sino que aprenda a acompañar lo que siente con amabilidad.

Con amor, Carmen · CalmaCorazones

<https://calma-para-pequenos-corazones.webnode.es/>

Este recurso es para uso personal y familiar. Si lo compartes, por favor menciona @calmacorazones