

3 A 6 AÑOS

Vivi aprende a calmarse

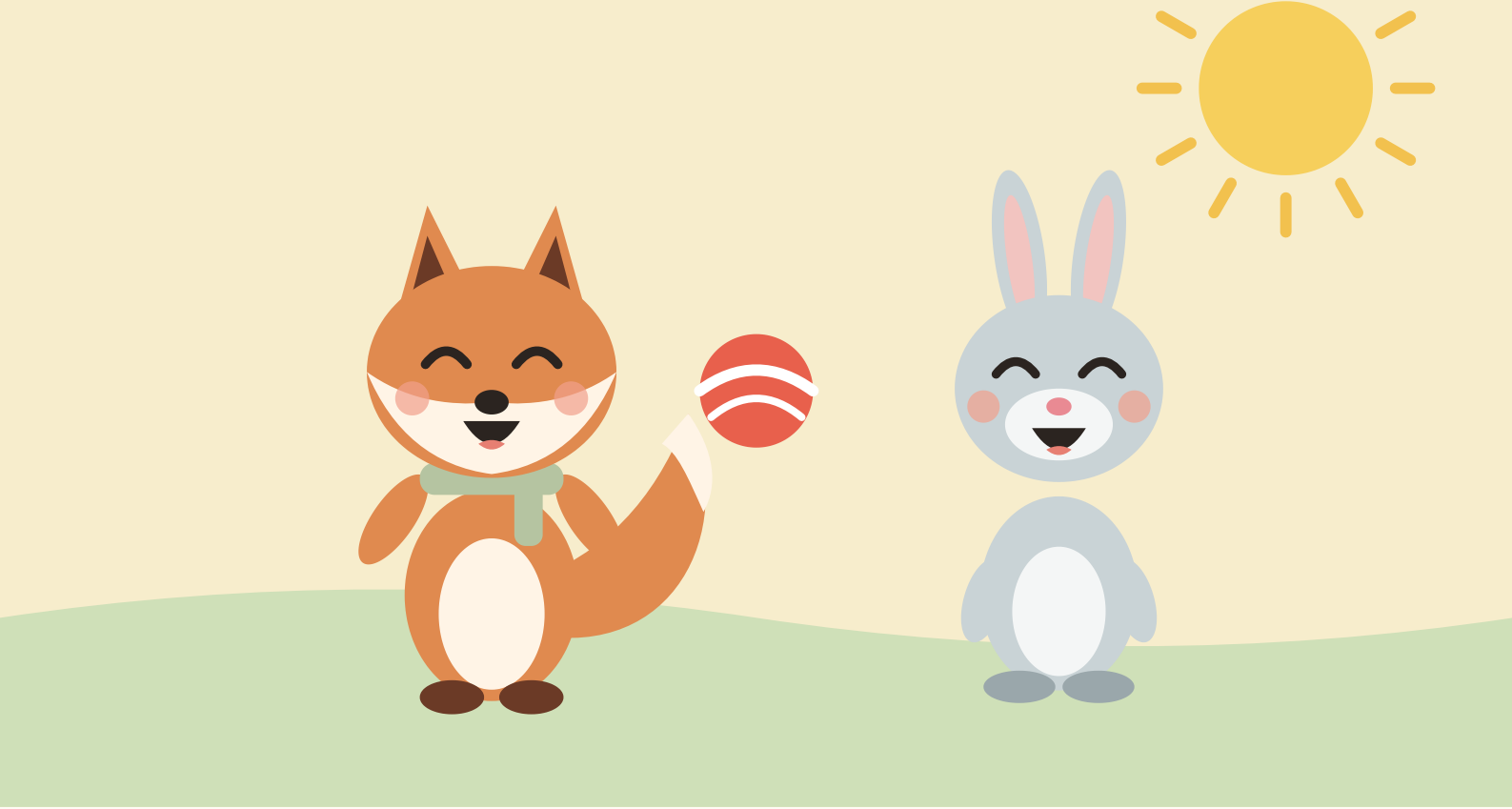
Un cuento sobre la alegría, la rabia, la tristeza y el miedo

Clínica Vivaldi



Vivi es una zorrita que vive junto al bosque.

Cada día siente muchas cosas. Algunas son suaves, como la brisa. Otras son fuertes, como el viento de tormenta.



Por la mañana, Vivi juega con su amigo Tilo. Saltan, corren y se ríen.

Vivi siente alegría: le dan ganas de saltar y de abrazar a todo el mundo.

> **Para el adulto:** Pregunta: ¿dónde notas tú la alegría? ¿En la tripa, en las piernas, en la cara?



Sin querer, Tilo tira la torre de Vivi. ¡Pum!

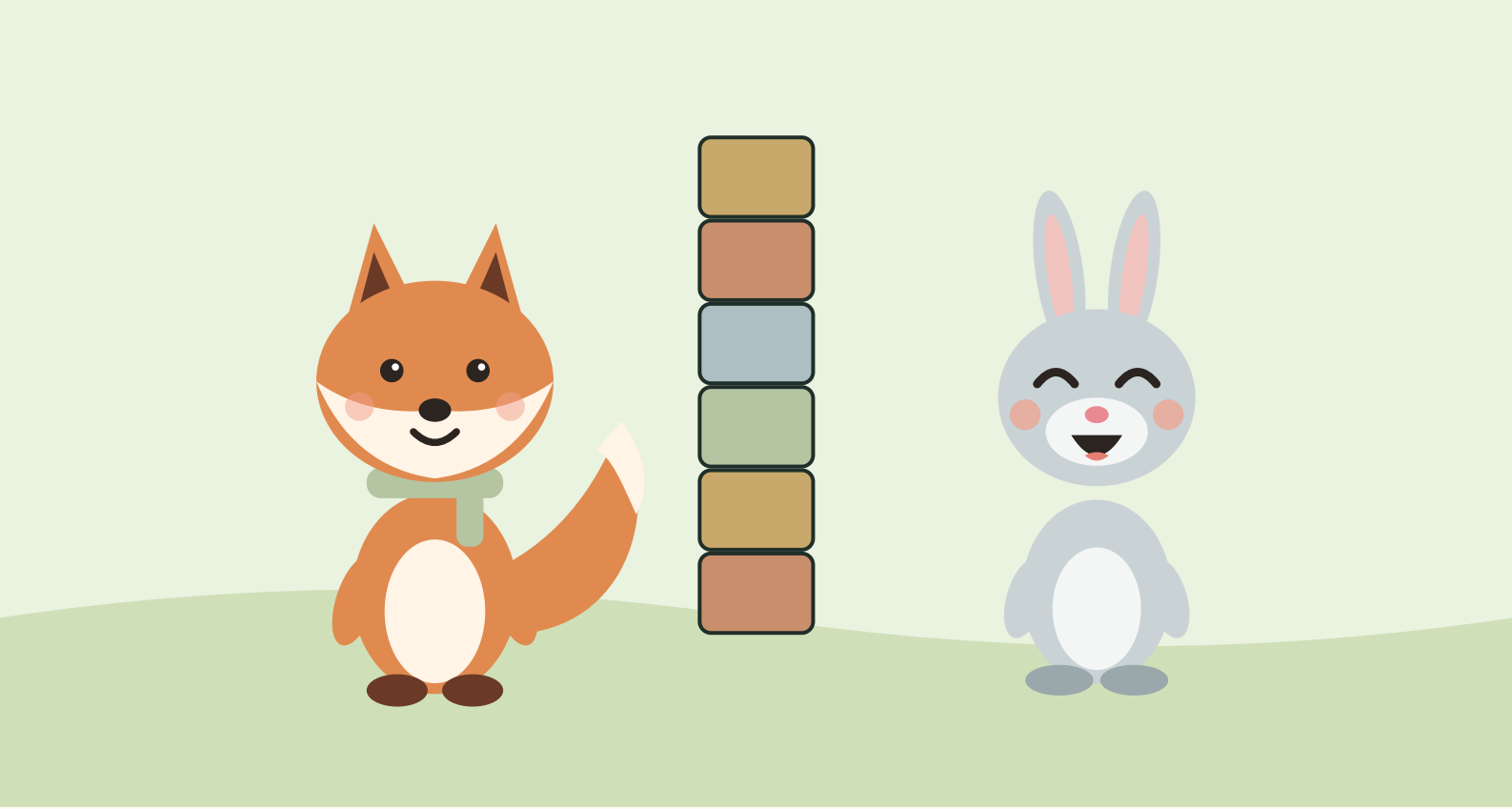
Vivi nota un calor que sube y sube. Aprieta los puños. Quiere gritar. Es la rabia.



Vivi se acuerda de un truco:
cuando la rabia sube, para.

Huele una flor despacio… y sopla una vela despacio. Una vez, dos veces, tres veces.

> **Para el adulto:** Practicad juntos «huele la flor, sopla la vela» cuando estéis tranquilos. Así sale solo cuando hace falta.



La rabia baja. Vivi dice: «Me he enfadado porque se ha caído mi torre».

Tilo dice: «Perdona. ¿La hacemos otra vez juntos?».



Por la tarde, Tilo se va a su casa.

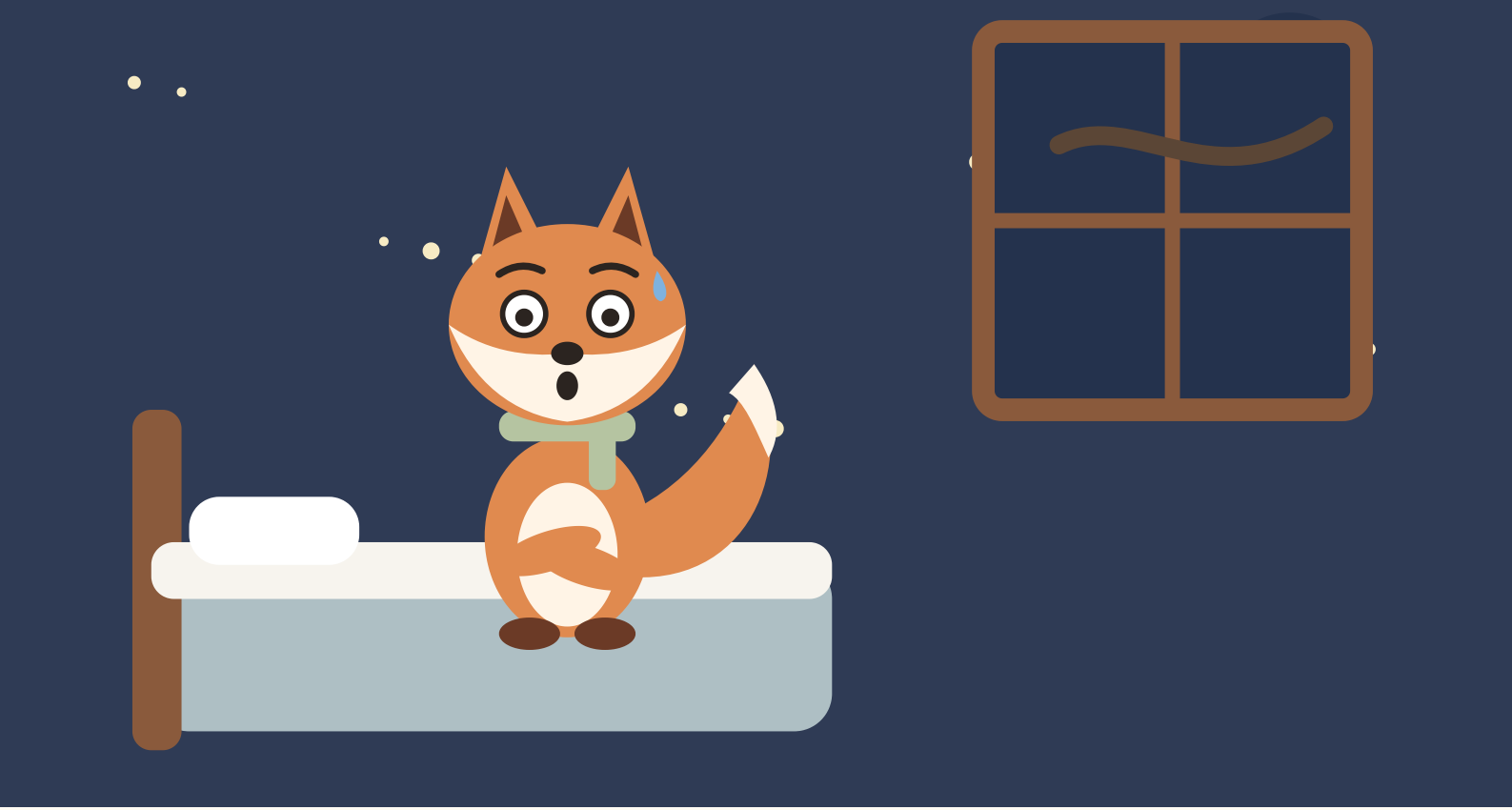
Vivi se queda sola y nota un nudo en la garganta. Es la tristeza. Le dan ganas de llorar.



Vivi va a buscar a papá.
Papá no le dice «no llores».

Le dice: «Estás triste porque echas de menos a Tilo. Ven aquí». Llorar un ratito con alguien al lado ayuda.

> **Para el adulto:** Validar es decir en voz alta lo que siente y por qué. No hace falta arreglarlo.



Por la noche, algo hace «crac» en la ventana.

A Vivi se le acelera el corazón. Es el miedo.



Vivi llama a mamá. Encienden la luz y miran juntas: es una rama que mueve el viento.

Vivi abraza a su peluche y respira despacio.

> **Para el adulto:** Mirar juntos qué ha pasado ayuda más que decir «no pasa nada».



Vivi se mete en la cama. Hoy han pasado por su casa la alegría, la rabia, la tristeza y el miedo.

Ninguna es mala. Todas pasan.
Y Vivi ya sabe qué hacer.

Tu caja de calma

Cuando una emoción es muy grande, puedes probar lo que hace Vivi:

Huele la flor y sopla la vela. Tres veces, muy despacio.

Pide un abrazo a alguien que te quiera.

Dilo con palabras: «estoy enfadado», «tengo miedo», «estoy triste».

Abraza tu peluche o tu mantita.

Dibuja cómo te sientes.

Y ahora tú: ¿qué te pone contento? ¿Qué haces cuando tienes rabia?

Para los adultos

Entre los tres y los seis años, los niños empiezan a nombrar emociones y a probar maneras de calmarse, pero todavía necesitan mucho a un adulto al lado.

Nombra y valida. «Estás enfadado porque se ha roto tu torre.» Primero la emoción, después la solución.

Enseña estrategias en calma. Practicad la respiración, el abrazo o el rincón tranquilo cuando no hay rabieta.

Pon límites a la conducta, no a la emoción. «Puedes estar enfadado; no puedes pegar.»

Da ejemplo. Di en voz alta cómo te calmas tú: «estoy nerviosa, voy a respirar».

Consulta si las rabietas, los miedos o la tristeza son muy intensos, duran semanas o le impiden jugar, dormir o ir al colegio.

Clínica Vivaldi · Psicología, psiquiatría y nutrición · Calle Chiva 25, puerta 5, 46018 Valencia · Online para toda España · 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com