

EL TARRO DE LA CALMA

Esta semana os propongo una **actividad muy especial** para hacer en familia. Para ello vamos a mezclar diferentes sustancias para conseguir crear nuestro propio **"Tarro de la Calma"**

¿Y qué es un tarro de la calma?

El frasco de la calma está inspirado en María Montessori y el objetivo es que tanto padres como niños puedan regular sus emociones negativas pudiéndolas canalizar y que de este modo los sentimientos de rabia, ira o tristeza puedan entenderse desde la calma.

Con él se pretende poder canalizar el estrés y la ansiedad potenciando la respiración y la calma gracias a la concentración.

Para saber cómo hacerlo, podéis ver los siguientes vídeos y seguir los pasos.

<https://www.youtube.com/watch?v=BC8CwlaHg0s>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=Nb6i2TTRQ-O&feature=emb_logo

Me encantarán ver vuestros tarros personalizados
Seguro que os quedarán geniales

