

Ada, la Gata Calmada

Dirigida a: Padres, madres, cuidadores y educadores
Edades: 5 - 10 años

La **rabia** es una **reacción** frente a una situación que nos molesta, cuando no sabemos manejarla podemos llegar a ser **agresivos, violentos** o **hirientes**.

Una manera de enseñarles a los niños y niñas a manejar este tipo de reacciones es usando la técnica de **Ada, la gata calmada**. Esta es una **herramienta diseñada por Aulas en Paz** para ayudar a nuestros hijos, hijas y estudiantes a **calmar la mente en los momentos en los que sientan rabia**.

Podemos practicarla juntos siguiendo estos tres sencillos pasos:

1



Si sientes rabia y necesitas un espacio para relajarte... Ve a tu "sitio calmado".

2

Rrrrrrrrr
Rrrrrrrrr
Rrrrrrrrr



Si no tienes un espacio así en casa, simplemente cierra los ojos e imagina un lugar en el que te gustaría estar. Piensa cómo se vería, qué cosas habría en ese lugar, cómo olería o qué sonidos habría.

Estando allí... Respira despacio inflando el estómago y luego, suelta el aire por la nariz. Piensa en cosas que te gusten y explora tu lugar calmado.

3



Cuando te sientas más tranquilo, ¡Estás listo para volver!