Tableros de Respiración y Relajación

Cuando la emoción es grande, respirar es el camino de vuelta a la calma.





SKU: CPBREATHBOARD

Desde 3 años · Madera maciza · 8 recorridos · Sin pantallas

Marca Open The Joy · Norma ASTM F963

¿Por qué funciona?

La respiración lenta es la herramienta de autorregulación más simple que existe: al alargar la exhalación, el cuerpo baja su ritmo, el corazón se tranquiliza y la mente se ordena. Pero a un niño o niña de 3 años no basta con decirle *"respira profundo"*. Estos tableros lo hacen **concreto**: el dedo recorre el camino, el relieve marca el ritmo y cada tramo indica cuándo inspirar, sostener y exhalar. La calma se convierte en algo que se ve, se toca y se practica, hasta que se transforma en un hábito propio que el niño puede usar solo, en cualquier lugar.

1 Autorregulación emocional

Una estrategia concreta para volver a la calma ante el enojo, la frustración o la ansiedad.

2 Atención y concentración

Seguir el trazo con el dedo enfoca la atención y deja al grupo listo para aprender.

3 Experiencia multisensorial

Vista, tacto y respiración a la vez. Las figuras en relieve se pueden seguir hasta con los ojos cerrados.

4 Durable y ordenado

Madera maciza y una base que guarda las 3 tablas: siempre lista en el rincón de la calma.

Cómo se usa



Elige una figura

Estrella, mano, infinito, triángulo, cuadrado, arcoíris o flor: una para cada momento.



Recorre y respira

Sigue el camino con el dedo: inspira en un tramo, sostén, y exhala lento en el siguiente.



Encuentra tu calma

Unas pocas vueltas bastan para bajar las revoluciones y volver a la actividad.

La calma también se aprende

Las salas de hoy reciben niños y niñas con más estímulos, más pantallas y menos herramientas para manejar lo que sienten. Por eso jardines y escuelas están incorporando **rincones de la calma**: un espacio al que el niño puede ir cuando la emoción lo sobrepasa, no como castigo, sino para regularse y volver al grupo. La respiración guiada es el corazón de ese rincón, y los Tableros de Respiración la vuelven autónoma: el niño no necesita que un adulto le cuente los tiempos, el tablero lo guía. Funcionan igual de bien en el trabajo con **NEE y TEA**, donde el apoyo visual y táctil marca la diferencia, y en casa, como parte de la rutina antes de dormir.

Respaldo pedagógico

- **Bases Curriculares de Educación Parvularia (Mineduc, 2018).** Trabaja directamente el núcleo *Identidad y Autonomía*, OA 4: "Expresar sus emociones y sentimientos autorregulándose en función de las necesidades propias, de los demás y las normas de funcionamiento grupal", objetivo considerado imprescindible en la priorización curricular.
- **Universidad de Wisconsin-Madison (Flook y cols., 2015).** En un estudio controlado con 68 preescolares, 12 semanas de un currículo de atención plena basado en ejercicios de respiración y movimiento mejoraron la competencia social y las calificaciones en aprendizaje y desarrollo socioemocional.
- **Meta-análisis de 213 programas escolares (Durlak y cols., 2011, CASEL).** Los estudiantes que trabajan habilidades socioemocionales mejoran su conducta y su rendimiento académico en 11 puntos percentiles frente a quienes no lo hacen.

Qué incluye

- 1 base de madera maciza que guarda todas las tablas, con recorrido de flor y anillo de colores.
- 3 tablas de doble cara: infinito, estrella y mano (impresas) / triángulo, cuadrado y arcoíris (en relieve).
- 8 recorridos de respiración en total.

Especificaciones

Código	CPBREATHBOARD
Marca	Open The Joy
Edad	Desde 3 años
Material	Madera maciza
Seguridad	Conforme a norma de juguetes ASTM F963
Textos	Indicaciones en inglés; el recorrido se guía por flechas y colores

Ideas para usarlo en sala y en casa

- **Rincón de la calma:** la herramienta a la que el niño recurre solo cuando necesita regularse.
- **Saludo de la mañana:** dos minutos de respiración en grupo para empezar el día en calma.
- **Transiciones:** después del recreo o de educación física, para volver a la sala con el cuerpo tranquilo.
- **Antes de resolver un conflicto:** "primero respiramos, después conversamos".
- **Antes de la siesta o de dormir** en casa, como rutina de relajación.
- **Sesiones de terapia ocupacional, PIE y aula de recursos**, como apoyo visual y táctil.

Ideal para: Jardines infantiles · Escuelas NT1-NT2 y 1° básico · Aula de recursos / PIE · Terapeutas y psicopedagogos · Familias

Arma tu Rincón de la Calma Seigard

Tres herramientas que se complementan: **nombrar** lo que siento, **respirar** para volver a la calma y **hablarme con cariño**. Juntas cubren todo el ciclo de la regulación emocional.



1. Nombrar: Tarjetas ABC
SPJUMBOABC



2. Respirar: Tableros
CPBREATHBOARD



3. Afirmar: Espejo
CPCONFIDENCEM