ACTIVIDAD GRATUITA

Mi caja de calma

Armá un kit sensorial personal para los momentos de mucha activación o de mucha desconexión.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

ANTES DE EMPEZAR

Para qué sirve esta actividad

Cuando el sistema nervioso está desbordado, pensar no alcanza: la parte del cerebro que razona funciona peor justo en esos momentos. Lo que más ayuda entra por los sentidos y por el cuerpo.

Una caja de calma es un kit que armás en un día tranquilo para usar en uno difícil. Tiene objetos elegidos por vos, uno para cada sentido, y una tarjeta escrita por vos misma o vos mismo. Armarla y decorarla ya es parte del ejercicio.

Qué necesitás

Una caja, lata o bolsita; materiales para decorarla si querés (papeles, recortes, lápices); los objetos que elijas. Unos 30 minutos.

LA ACTIVIDAD

Qué poner en la caja

1. **Algo para tocar:** una piedra lisa, una tela suave, una pelotita para apretar, masa o plastilina.
2. **Algo para mirar:** una foto, una postal, un dibujo tuyo, la imagen de un lugar que te guste.
3. **Algo para oler:** una crema, un saquito de lavanda, una ramita de romero, un perfume.
4. **Algo para escuchar:** el nombre de una lista de música o de un sonido que te calme, anotado en una tarjeta.
5. **Algo para saborear:** un caramelo de menta, un saquito de té, un chicle.
6. **Algo para moverte:** una tarjeta con un movimiento corto, como empujar la pared, sacudir las manos o caminar hasta la ventana.
7. **Una tarjeta escrita en un día tranquilo** para el día difícil. Por ejemplo: "Esto que sentís va a bajar. Ya pasó otras veces."

Para bajar y para subir

No todos los momentos difíciles son iguales. A veces el cuerpo está acelerado (corazón rápido, cabeza a mil, ganas de salir corriendo) y a veces está apagado (sin energía, lejos, como en una nube). Separá los objetos en dos grupos:

PARA BAJAR, CUANDO ESTOY ACELERADA O ACELERADO	PARA SUBIR, CUANDO ESTOY APAGADA O APAGADO
Texturas suaves, olores tranquilos, música lenta, té tibio, apretar algo blando.	Menta, sabores intensos, música con ritmo, movimiento, una textura rugosa, caminar.

Dos reglas

Probá la caja en un momento de calma antes de necesitarla, para saber qué te sirve de verdad. **No pongas nada que duela** o que le dé un shock al cuerpo (hielo, gomitas para tirar contra la piel): el objetivo es acompañarte, no castigarte.

TU HOJA

Lo que va en mi caja

SENTIDO	PARA BAJAR	PARA SUBIR
Tocar		
Mirar		
Oler		
Escuchar		
Saborear		
Moverme		

Mi tarjeta para el día difícil

Escribila acá y después pasala a una tarjeta para la caja.

Dónde la voy a guardar

PARA CERRAR

Después de usarla

Cada vez que uses la caja, anotá qué pasó. Con el tiempo vas a saber qué te sirve más y en qué momentos.

FECHA	CÓMO ESTABA (0 A 10)	QUÉ USÉ	CÓMO QUEDÉ (0 A 10)

> Si un objeto no ayuda o te activa más, sacalo de la caja. No es un error: es información sobre lo que tu cuerpo necesita.

Si querés seguir

En el cuadernillo **Hacer para calmar** vas a encontrar 30 actividades de artes expresivas para regular el sistema nervioso, en 10 minutos o menos, organizadas según lo que necesitás en cada momento. Está en licbelenflood.netlify.app/recursos.

Este material no reemplaza la terapia

En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.