



Colina, 16 de octubre 2026

Queridos apoderados de Playgroup:

Junto con saludar, les comunicamos que hoy en el marco del eje de Afectividad del Programa de Orientación, se reflexionó con los niños en torno a la pregunta ¿Qué me ayuda a volver a la calma?, con el objetivo de potenciar y desarrollar diferentes estrategias que favorecen la regulación emocional y el bienestar.

A través de imágenes, objetos y una reflexión en grupo, conocieron distintas alternativas que pueden ayudar cuando el cuerpo se siente enojado, triste, preocupado, muy activo o necesita mayor tranquilidad.

Como recuerdo de esta experiencia, cada niño recibió un pop tube. Este objeto puede utilizarse como un recurso sensorial al estirarlo y juntarlo suavemente, siempre bajo la supervisión de un adulto. Lo presentamos como una posibilidad más entre muchas otras, ya que cada niño puede descubrir qué le resulta más útil.

A esta edad, volver a la calma es una tarea que muchas veces requiere de la presencia de un adulto que los acompañe, valide lo que sienten y les ofrezca opciones concretas para ayudarlos a sentirse seguros mientras atraviesan una emoción más incómoda y, poco a poco, ampliar sus recursos de regulación.

Los invitamos a retomar esta conversación con sus hijos, para poder reforzar lo aprendido en el Colegio.

Para ver tarjetas de la calma, con ejemplos de acciones de autorregulación, ingresar al [siguiente link](#).

Se despiden en Cristo y san Anselmo,

Daniela Silva  
Head of Playgroup

Francisca Cisternas  
Psicóloga de Playgroup