



LOS MUNDOS DE NOA · SENSORIAL

Botella de la calma

Regulación emocional · 1-6 años

Agua, cola con purpurina y una botella reciclada. Se agita, todo se arremolina y, mientras la purpurina cae despacio, la respiración del peque baja con ella.

EDAD

1-6 años

TIEMPO

15-20 min

COSTE

~3 €

DIFICULTAD

Muy fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

La botella de la calma no es una manualidad para la estantería. Es una herramienta de **autorregulación emocional** : el peque mira caer la purpurina, su atención se ancla en algo lento y previsible, y su sistema nervioso empieza a bajar de revoluciones.

Se usa después de la tormenta, no durante. Para un peque de 18 meses es fascinación visual en tu regazo; para uno de 5 años, el sitio al que va él solo cuando nota que el enfado le sube.

Áreas de desarrollo

Regulación emocional

Respiración consciente

Atención sostenida

Corregulación y vínculo

Vocabulario emocional

Seguimiento visual

Conciencia del reciclaje

Causa-efecto

Materiales

Botella de plástico transparente (250-500 ml), vacía y limpia

Agua templada (no hirviendo)

Cola con purpurina (glitter glue), 1-2 tubos

Purpurina fina extra (opcional)

Pegamento fuerte o silicona para sellar la tapa

Unas gotas de colorante alimentario (opcional)

Tip de Noa

Cuanta más cola eches, más densa queda el agua y más lento cae la purpurina, y más dura el momento de calma. Para 1-2 años, botella de zumo de 330 ml con la tapa sellada con silicona caliente. Guárdala lejos del sol directo.

Paso a paso

1

Llenar la botella

Llena la botella reciclada con agua templada hasta dos dedos del borde. Añade uno o dos tubos de cola con purpurina y, si quieres más brillo, una pizca de purpurina fina. El agua templada ayuda a disolver la cola. Deja que el peque eche la purpurina si la edad lo permite.

2

Sellar la tapa y agitar

Pon pegamento fuerte o silicona caliente en la rosca y cierra la tapa a conciencia: la botella debe quedar sellada del todo para usarla sin riesgo, también con los más peques bajo supervisión. Una vez seca, agítala: el agua se vuelve una tormenta de brillo.

3

Mirar caer la purpurina y respirar

Deja la botella quieta y mírala con el peque mientras la purpurina cae despacio hacia el fondo. Vuestra respiración se acompasa a ese descenso lento. Para los mayores: inspira mientras agitas, suelta el aire mientras cae. Ancla la atención y activa la vuelta a la calma.

4

Convertirla en su rincón de la calma

Colócala en un sitio accesible y bajo, su rincón de la calma, para que vaya a por ella cuando note que se desborda. Nunca como castigo. Cuando ya esté tranquilo, es buen momento para ponerle palabras a lo que pasó.

Adaptaciones por edad

1-2 años

Solo mirar, en tu regazo

Botella sellada y siempre contigo. El peque sigue la purpurina desde tu regazo mientras tú la nombras. Corregulación pura.

2-3 años

La miramos juntos

Después de un enfado, traes la botella y la miráis juntos. Empiezas a nombrar la emoción que acaba de pasar.

3-4 años

Voy yo a por ella

Va él solo a por la botella cuando se siente mal. Primer gesto de autonomía en la regulación.

4-6 años

Respiro con la purpurina

Sincroniza respiración y caída de forma consciente. Puede fabricarse su propia botella, un color por emoción.

Variaciones

Una botella por emoción

Varias con colores distintos: roja para la rabia, azul para la calma, amarilla para los nervios. El peque elige según cómo se siente.

Botella de buscar y encontrar

En vez de purpurina, cuentas grandes o letras dentro con agua y gel. La gira para encontrarlas: calma con reto de atención (3-6 años).

Botella océano sin purpurina

Mitad agua con colorante azul, mitad aceite: al inclinarla se forma una ola lenta. Otra textura visual de calma.

Hoja de observación

Pregunta de observación	Implicación	✓
¿Sigue la purpurina con la mirada hasta el final?	Atención sostenida	☐
¿Su respiración se vuelve más lenta y profunda?	Activación del sistema de calma	☐
¿Va a por ella él solo cuando se siente desbordado?	Autorregulación emergente	☐
¿Se relaja mientras la sostenéis juntos?	Corregulación y vínculo	☐
¿Pone palabras a lo que sentía al calmarse?	Conciencia emocional	☐
¿Tarda menos en calmarse con la botella?	La herramienta funciona como ancla	☐

Notas / observaciones

Antes de empezar — recordatorios

1. **Sella la tapa del todo.** Con peques de 0-3 años, la botella va siempre cerrada y con un adulto cerca, supervisando.
2. **Úsala después, no durante.** La botella es un refugio para volver a la calma cuando la tormenta ya ha pasado, nunca un castigo.
3. **Acompaña, no exijas.** Mirar juntos la purpurina caer vale más que pedirle que “se calme”. La calma se contagia, no se ordena.

Más actividades para tus peques

losmundosdenoa.com

La purpurina ya está en el fondo. Y él también.

Licencia CC BY-NC-ND 4.0



Puedes

Descargar e imprimir para tu casa o aula
Compartir el enlace original
Usarlo con tus peques y familias

No puedes

Venderlo o usarlo con fines comerciales
Modificarlo y redistribuirlo
Quitar la autoría de Mar Lorente

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete