

LOS MUNDOS DE NOA · REGULACIÓN EMOCIONAL

# El nido de la calma

**Presión profunda para las rabietas · 1-3 años**

Cuando se desborda, su cuerpo necesita un abrazo firme antes que mil palabras. La presión profunda que apaga la tormenta.

| EDAD | TIEMPO | COSTE | DIFICULTAD |
|---|---|---|---|
| 1-3 años | 5-10 min | ~0 € | Muy fácil |

**Mar Lorente Martínez**
Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

# La propuesta

Cuando un peque de dos años se desborda, su cerebro emocional ha tomado el mando y el racional se ha apagado. Las explicaciones no entran. Lo que sí entra es el cuerpo.

La presión profunda —un abrazo firme, una manta que envuelve, una pelota que rueda despacio— manda al sistema nervioso una señal de seguridad y baja la activación. Es una herramienta de regulación que entiende antes que las palabras.

## Áreas de desarrollo

Regulación emocional · Sistema propioceptivo · Apego seguro · Autorregulación · Conciencia corporal · Vuelta a la calma · Co-regulación · Seguridad

## Materiales

- Una manta o toalla grande de algodón
- Un peluche grande o un cojín firme
- Luz tenue y tu voz o música suave
- Cojines del sofá para el rincón-nido
- Una pelota blanda mediana
- Tus manos y tus brazos

**Tip de Noa**

La seguridad manda: que pueda salir solo del envoltorio, nunca le cubras la cara ni dejes peso encima sin estar delante. Olvídate de las mantas de peso compradas (en menores de 3 años no se recomiendan): tu abrazo, un cojín o una pelota dan la misma presión gratis. Y monta el nido un día tranquilo, no en plena rabieta.

© 2026 Los Mundos de Noa · Mar Lorente

# Paso a paso

1

## Montar el nido antes de que haga falta

Prepara un rincón blando con cojines, una manta y luz tenue, en un momento de calma. Enséñaselo como un sitio agradable al que ir, nunca como un lugar de castigo. Acompáñalo siempre: a esta edad nunca se le deja solo en el nido.

2

## El abrazo de oso — presión firme

Ofrécele un abrazo envolvente y firme (nunca a la fuerza): rodéalo con brazos y piernas y mantén una presión constante mientras respiras hondo y cuentas despacio. Si no quiere contacto, no insistas; quédate cerca y vuelve a ofrecerlo.

3

## El burrito de mantas

Envuélvelo en la manta dejando la cara y la cabeza libres, y aprieta suave por fuera. Da presión por todo el cuerpo a la vez. Es un juego, no una sujeción: tiene que poder salir solo. Nunca cubras la cara ni dejes peso sin supervisión.

4

## La vuelta a la calma con la pelota

Cuando la intensidad baje, pasa una pelota blanda rodando despacio por su espalda y piernas, apretando un poquito. Notarás cómo su respiración se alarga y el cuerpo se afloja: ahí es cuando las palabras vuelven a entrar.

© 2026 Los Mundos de Noa · Mar Lorente

# Adaptaciones por edad

**1-2 años**

### Tú llevas el mando

Aún no pide nada: eres tú quien ofrece el abrazo de oso y la manta, con voz suave y respiración lenta.

**2-3 años**

### El juego del burrito

Ya participa y pide otra vez el burrito o el apretón. Empieza a reconocer que eso le sienta bien.

**3 años +**

### Lo pide solo

Va al nido por iniciativa cuando se nota mal. Ponle nombre a lo que siente mientras le abrazas.

## Variaciones

### El burrito con relleno

Mientras envuelves, ve nombrando las partes del cuerpo: sumas lenguaje y esquema corporal al efecto calmante.

### La tortuga en su caparazón

Que se acurruque y ponle un cojín encima como caparazón, presionando suave. La metáfora le ayuda a entender el refugio.

### Presión y respiración juntas

En el abrazo final, soplad juntos como si hincharais un globo. Presión profunda más exhalación lenta multiplican la calma.

© 2026 Los Mundos de Noa · Mar Lorente

# Hoja de observación

| Observación | Implicación | ' |
|---|---|---|
| ¿Busca el contacto o la presión cuando se desborda? | **Búsqueda de regulación** | ☐ |
| ¿Se alarga su respiración tras el abrazo? | **Activación del parasimpático** | ☐ |
| ¿Pide el burrito o el apretón por iniciativa? | **Autorregulación incipiente** | ☐ |
| ¿Se relaja con la envoltura o la rechaza? | **Umbral sensorial propio** | ☐ |
| ¿Te busca con la mirada durante el proceso? | **Co-regulación y apego** | ☐ |
| ¿Se abraza fuerte o busca cojines él solo? | **Generalización** | ☐ |

## Notas / observaciones

© 2026 Los Mundos de Noa · Mar Lorente

## Antes de empezar

1. **Seguridad primero.** Que pueda salir solo del envoltorio, nunca cubras la cara, no dejes peso sin supervisión.
2. **Nunca a la fuerza.** Si rechaza el contacto, quédate cerca y vuelve a ofrecer en un minuto.
3. **Móntalo en calma.** El nido se conoce antes de la tormenta, no durante la rabieta.

**Más actividades para tu peque**

losmundosdenoa.com

*A esta edad no se calma solo: se calma contigo.*

**Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0**

Puedes descargar y compartir este material citando la fuente. No puedes usarlo con fines comerciales ni crear obras derivadas.

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