

Buenas Prácticas de Cultura de Paz



bCalm Box: Emociones fuera de la caja

OBJETIVOS:

- ✓ Facilitar experiencias que permitan la concientización del manejo de las emociones con el uso de tecnología sensorial y énfasis en personas con diversidad funcional.
- ✓ Orientar acerca de la educación emocional y el uso de artefactos lúdicos para lograr sensación de bienestar y calma en situaciones de tensión.
- ✓ Generar ambientes armoniosos para la sana convivencia, mediante la sustitución de conductas disruptivas en niños y jóvenes según sus edades y nivel de funcionamiento.

PARTICIPANTES:

Niños, niñas, jóvenes y adultos con retos emocionales, sensoriales, cognitivos y/o conductuales en Puerto Rico.

PROPONENTE:

Bryan Miguel Rivera Medina - Maestro de Educación Especial y Diferenciada
bryan.rivera4@upr.edu

TRASFONDO:

La iniciativa educativa-comunitaria *bCalm*, nace a raíz de los terremotos que impactaron el suroeste de Puerto Rico en 2020, suceso que agravó la situación de salud mental de nuestra niñez luego de haber experimentado la devastación de los huracanes Irma y María en 2017. Los daños estructurales a las instalaciones escolares ya deterioradas, se añadieron a las graves implicaciones emocionales de la niñez.

Como personal de primera respuesta, me trasladé al sur de la Isla y encontré niños que dejaron de verbalizar, presentaban altos niveles de ansiedad y aislamiento por el trauma. Fue cuando comencé a crear *Cajas de Calma* individualizadas para ofrecer mecanismos de gestión emocional según la edad y nivel de funcionamiento. Luego de los resultados positivos y las expresiones de familiares que aseguraban la recuperación de sus niños, prometí que iría a cada municipio para impactar a la mayor cantidad de niños, jóvenes y adultos posibles a través del *bCalm Tour*. Hoy ya son 21 municipios impactados satisfactoriamente, bajo la proyección de alcanzar los 78 municipios del archipiélago borincano.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

bCalm Box está enmarcado en el derecho al acceso a educación emocional gratuita bajo una estrategia cognitivo conductual mediada por tecnología sensorial. Esta iniciativa busca educar a madres, padres y cuidadores en estrategias para guiar a niños, niñas, jóvenes y adultos con diversidad funcional en el reconocimiento, comprensión y manejo de sus emociones.



bCalm Box es una “caja de Vuelta a la Calma” con artículos que sirven para la autorregulación de emociones, acompañada de consultoría gratuita según la necesidad conductual, sensorial, cognitiva y/o emocional del aprendiz. Esta caja posee 10 elementos en las categorías de respiración, *mindfulness*, estímulo visual, elasticidad, estímulo auditivo, aromaterapia, estímulo táctil, compresión, ejercicio mental y creatividad para el alcance de la autogestión. Se establece un vínculo comunitario al proveer este recurso de manera gratuita en las visitas a las plazas públicas de cada municipio de Puerto Rico. Al momento se han alcanzado más de 3,000 familias con acompañamiento e información de uso en cada entrega.



Con esta iniciativa, Bryan Rivera fue considerado finalista del Global Teacher Prize 2023 de la Fundación Varkey. Acceder más información en:

<https://globalteacherprize.org/news/global-teacher-prize-finalists/2023-finalists-global-teacher-prize/1138/1138-Bryan-Rivera>





Otro ángulo de este proyecto es que, pasado el proceso de conseguir donativos y apoyo económico para la confección de las *bCalm box*, se coordina una línea de producción compuesta por alumnos con autismo y otras excepcionales. De esta manera, no solo realizan servicio comunitario, sino que refuerzan destrezas de trabajo en equipo y funciones ejecutivas requeridas en un empleo o para el paso de la vida independiente.





En redes sociales (Facebook e Instagram) - bCalm Box - Emotions Outside The Box

LOS FAMILIARES DICEN:

"Gracias por ocuparte de un desafío educativo tan importante como lo es la salud emocional de los niños."

"Encantada con esta fabulosa iniciativa. ¡Maneja mi ansiedad y la puedo compartir con mis hijos, sobrinos y nietos! ¡100% recomendado!"

"¡Hermoso gesto! Muchas bendiciones."



REFLEXIONES FINALES:

Aportar como educador y ciudadano a la construcción de una cultura de paz se dió porque observé una necesidad, tuve la voluntad para transformar una situación y me dispuse a generar una alternativa autogestionada para beneficio de la niñez y juventud en Puerto Rico. Cada uno de nosotros, puede aportar con acciones transformadoras. En mi caso, escuchar las valoraciones de los niños, jóvenes y sus familiares me mueve a seguir llegando a más comunidades y proveer información, estrategias y recursos útiles que apoyen a una nueva generación de ciudadanos a estar en control de sus emociones y conducta.

Aumentando la participación de nuestras poblaciones diversas, aportamos a un modelo social inclusivo, con rostro y nuevos espacios de convergencia. Considero que gobernar nuestras emociones da apertura a una vinculación socioemocional que nos conecta a personas, ambientes y nuevas oportunidades. Todos debemos estar a bordo de la idea de que la educación tiene el propósito de dar sentido a lo que nos rodea para discurrir una sociedad más equitativa, libre y viva.

Seguimos adelante y... en verano 2024, corresponden las islas municipios de Vieques y Culebra.

Cómo citar este documento:

Rivera Medina, B. M. (2024). *bCalm Box: Emociones fuera de la caja*. Buenas Prácticas de Cultura de Paz, Cátedra UNESCO de Educación para la Paz, Universidad de Puerto Rico. <https://unescopaz.uprrp.edu/BuenasPracticas/buenaspracticas.html>

Diseño gráfico: Fabián J. Arzola Núñez, MLIS y Juan C. Vadi-Fantauzzi, Ed.D.



NATIONAL
ENDOWMENT
FOR THE
HUMANITIES

HUMANIDADES
PUERTO RICO

