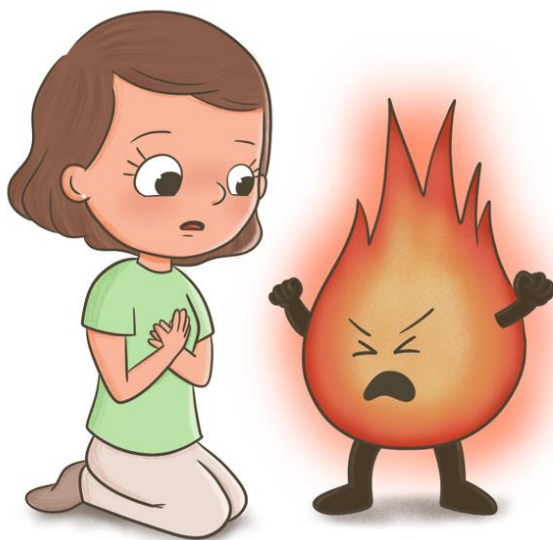


REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA

GUÍA PARA PADRES



REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA

GUÍA PARA PADRES

Elaborada por Sandra Lucía López Cruz

Ilustraciones Ruth Ramos

Noviembre 2023

Todos los derechos reservados

Ejemplar gratuito. Prohibida su venta

Al descargar esta guía te comprometes a:

- No modificar los contenidos de ninguna manera.
- No lucrar económicamente con este material.

La infracción de los derechos aquí descritos puede ser constitutiva de delitos contra la propiedad intelectual.

Hecho en Alemania

¡Hola!

Quiero darte la bienvenida a esta guía sobre la regulación emocional en la infancia.

Mi nombre es Sandra López; soy psicóloga clínica y maestra en educación especial. Diplomada en terapia de juego, mediación y resolución de conflictos, entre otros, y estoy certificada como educador de familias en disciplina positiva por la PDA. Psicoterapeuta y autora de varios libros.



Mi trayectoria profesional en el ámbito de la infancia comenzó hace algunos años, cuando empecé a trabajar con niños y sus familias, atendiendo dificultades de lenguaje, aprendizaje y desarrollo, así como en la psicoterapia clínica infantil en diversas instituciones privadas y públicas. Paralelamente, he sido docente de diferentes niveles educativos y he impartido cursos y talleres dirigidos a docentes, padres de familia, niños e instituciones educativas.

He elaborado esta guía con la intención de compartirme algunas ideas que podrían servirte al acompañar a los niños en su proceso de regulación

emocional. Contar con recursos para esos momentos pueden ayudarte a fortalecer la relación que tienes con ellos.

En esta guía encontrarás:

- Información sobre la regulación emocional en la infancia y su importancia.
- Pautas relevantes sobre la regulación emocional.
- Actividades y estrategias para la regulación emocional que podrás poner en práctica con los niños.

Me alegra compartir este material contigo, espero que sea de utilidad y sobre todo que sea una herramienta que te ayude a acompañar a los niños que te rodean cuando lo necesiten.

Con cariño

Sandra López

*Comprometida con la igualdad de género, el uso de las palabras "el niño/los niños" en la redacción se debe únicamente a la finalidad de ofrecer una lectura más ágil y sencilla.

ÍNDICE

¿Qué es la regulación emocional?.....	5
Pautas para la regulación emocional... ..	7
Actividades para la regulación emocional.....	9
Algunos cuentos que te pueden servir.....	16
¿Ahora qué sigue?.....	18
Conoce más de mi trabajo.....	20

¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional constituye uno de los pilares fundamentales de la inteligencia emocional. La inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discernir entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

La regulación emocional implica dar respuesta apropiada a las emociones que experimentamos, sin reprimir ni exagerar la información que transmiten. Cuando alguien busca regular sus emociones, se compromete en actividades mentales, como identificar y etiquetar las emociones, reflexionar sobre su origen y consecuencias, así como poner en marcha comportamientos específicos para influir y adaptar sus respuestas emocionales a situaciones determinadas.

¿Es posible enseñar a los niños a regular sus emociones?

Si, la capacidad de regular la expresión de las emociones, es una habilidad que se forma con el tiempo en los niños y que depende mucho del modelo que se les presente (sobre todo la forma de responder de los adultos más cercanos) y las alternativas que se les enseñen.

Tu como adulto eres el primer regulador de las emociones de los niños

Siendo tus formas de reaccionar frente a las situaciones de la vida el modelo principal que los niños con quienes te relacionas tienen para aprender sobre la regulación emocional. Es aconsejable que pongas en práctica tu misma/o actividades que te ayuden a regularte si sabes que tus habilidades de respuesta no son como desearías o quisieras que tus niños lo hicieran de manera diferente.



Gracias a las neuronas espejo, los niños pueden comprender cómo nos sentimos frente a diversas situaciones, ya que estas neuronas permiten comprender los estados emocionales de otras personas. Y es también gracias a las neuronas espejo que tus niños pueden adoptar un estado emocional similar al tuyo.

Tú puedes transmitir y contagiar un estado emocional a través de la comunicación verbal y no verbal, como los gestos, el tono de voz y el contacto físico.

PAUTAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Los niños pueden aprender estrategias que les permita regular sus emociones

Enseñar a controlar las emociones es diferente a reprimirlas. Es importante que los niños aprendan a expresar sus emociones de acuerdo con el momento, situación y las personas presentes.

Es importante no confundir la regulación emocional con la represión.

La represión de las emociones suele escucharse como "Los hombres no lloran" "Eso no es para tanto" "Ya no llores".

- ♥ Es importante reforzar la idea de que todas las emociones son necesarias; no existen emociones buenas o malas.
- ♥ Como adultos, no podemos simplemente pedirles a los niños que "se calmen" si no les ofrecemos algunas estrategias sobre cómo hacerlo.
- ♥ Las estrategias se enseñan en momentos de CALMA. Intentar enseñar alguna estrategia durante un momento de desborde emocional definitivamente no tendrá el resultado esperado.

- ♥ El mejor recurso para enseñar estrategias a los niños es el JUEGO, ya que ellos aprenden naturalmente a través de este medio.
- ♥ Es crucial mantener la paciencia si los niños no saben o no quieren aplicar las estrategias en el primer intento.
- ♥ Las estrategias necesitan constancia y práctica para ser aprendidas y utilizadas en los momentos necesarios.



ACTIVIDADES PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Los niños deben aprender sobre la existencia de las emociones y su manifestación

IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

El primer paso es tomar conciencia de la existencia de las emociones, identificarlas por su nombre y reconocer su manifestación en nosotros mismos y en los demás.

Estas son algunas ideas que te pueden servir:

ABECEDARIO EMOCIONAL

Crea junto con los niños un abecedario emocional. Pueden ir completándolo durante un período de tiempo, por ejemplo, al final de cada día o de la semana. De esta manera, podrán añadir una emoción al abecedario en cada ocasión.

- Asigna un cuaderno especial para llevar a cabo esta actividad. Es una buena idea que además los niños lo decoren de manera atractiva para ellos.

Si los niños ya saben escribir, pondrán una letra inicial del abecedario seguida de una emoción, por ejemplo:

A: Alegría **C:** Calma **B:** Bienestar **D:** Decepción

Podrían complementar la actividad dibujando cada emoción o escribiendo algún momento en que han sentido esa emoción.

CARAS Y GESTOS

Juega a representar diferentes emociones mediante expresiones faciales. Puedes utilizar un espejo para que los niños se observen mientras realizan el gesto. También puedes hacer una expresión facial e intentar que tu niña/o adivine de qué emoción se trata, o pueden invertir los roles.

¿CÓMO SE SIENTEN?

Enseña a los niños diversas expresiones faciales de dibujos o recortes de rostros y luego invítalos a identificar las emociones que estos personajes están mostrando.

Los niños deben saber que hay muchas alternativas de actuación frente a una emoción

ELEGIR QUÉ HACER

Puedes ayudar a tus niños a elegir formas de actuar, pero antes debes ofrecer alternativas que no les perjudiquen ni perjudiquen a nadie más, por ejemplo:

- Alejarse del lugar
- No volver hasta estar tranquilo
- Hacer respiraciones profundas
- Dar un paseo
- Hablar con una persona de confianza
- Escuchar música
- Leer
- Recordar la letra de una canción

Una actividad excelente para ayudar a los niños a identificar cuándo deben elegir una acción de actuación frente a una emoción de mucha intensidad es la siguiente:

EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

Comienza preguntando a los niños si conocen el significado de los colores en el semáforo y qué deben de hacer los conductores cuando aparecen. Esto permitirá profundizar en el tema o avanzar con la técnica.

Luego, relaciona los colores del semáforo con la intensidad emocional:

1.- ¡ROJO= ALTO!: Este color indica riesgo. Es el momento de detenerse y aplicar una acción para volver al verde.

2.- AMARILLO= DETENTE CON ANTICIPACIÓN: Significa que algo está sucediendo y debemos prestar atención y si fuera necesario aplicar una acción para volver al verde.

3.- VERDE= No hay riesgo. Podemos seguir así.

Posteriormente, invita a los niños a dibujar un semáforo con los pasos a seguir y tenerlo a la vista. De esta manera cuando se enfrenten a una emoción intensa, podrán recurrir a este recurso para identificar en qué zona se encuentran y emprender una acción.

Previamente, revisa junto con los niños las acciones que pueden emprender cuando se encuentren en la fase roja o amarilla para regresar a la fase verde. Esta actividad les brindará una herramienta visual y práctica para manejar sus emociones de manera efectiva.

RESPIRACIONES

Está comprobado que la respiración afecta directamente al cerebro en sus respuestas emocionales. Además, es posible utilizarla en cualquier momento y lugar.

Relajarse, como tantas cosas en la vida, es cuestión de técnica y práctica. Los niños no necesitan practicar la relajación y la meditación durante largos períodos de tiempo para que les resulten efectivas; lo que realmente necesitan es constancia. Por eso, es recomendable integrar breves momentos de estas prácticas en la vida cotidiana. **La repetición es importante.**

Estas actividades te serán útiles incluso para tu propia regulación, cuando sientas que no puedes más con la situación:

SUBE Y BAJA

Pídeles a los niños que se acuesten boca arriba y coloquen un juguete de peluche en su abdomen, sobre el ombligo. A continuación, pídeles que se concentren en el objeto y observen cómo sube y baja mientras siguen el ritmo de la respiración.

Intenta utilizar tu imaginación y plantear escenarios fantásticos al enseñar las siguientes actividades a los niños; puedes añadir detalles conforme te venga la idea:

RESPIRACIÓN DEL LEÓN

Jueguen a interpretar a un león, a la vez que ponen en práctica la respiración controlada:

1. Siéntense arrodillados.
2. Coloquen las manos sobre las rodillas e imaginen que son las garras de un león.
3. Tomen aire mientras suben las manos como si fueran las garras del león.
4. Al exhalar, realicen un rugido con las "garras" bien abiertas, como un "¡Roarr!".

HUELE UNA FLOR

Invita a los niños a imaginar con sus ojos cerrados que están oliendo una hermosa flor. Anima su fantasía describiendo la flor con detalles como su color y aroma. Luego, pídeles que respiren lenta y profundamente mientras inhalan el aroma de la flor, notando cómo su cuerpo se llena de frescura al inhalar y cómo se siente al exhalar lentamente.

APAGA LA VELA

Invita a los niños a imaginar con sus ojos cerrados que están frente a una vela encendida. Practicarán soplarla de diferentes maneras:

1. Soplen lentamente como si no quisieran apagar la vela.
2. Soplen con intensidad como si intentaran apagarla.

Pueden combinar la actividad de "huele una flor" con "apaga la vela" para practicar tanto la inhalación como la exhalación controlada en una misma secuencia.

ALGUNOS CUENTOS QUE TE PUEDEN SERVIR

¡Siempre puedes contar con los cuentos!

Un buen recurso que te puede ayudar y orientar sobre como enseñar vocabulario emocional y que sea significativo para los niños, adolescentes y adultos son los cuentos y los libros que hablan de ello y sobre pautas para su gestión, estas son algunas de mis recomendaciones:

- **EL EMOCIONÓMETRO DEL DOCTOR DRILO**
de Susanna Isern
- **LAS EMOCIONES DE NACHO**
de Liesbet Slegers
- **EL MONSTRUO DE COLORES**
De Anna Llenas
- **ÉRASE UNA VEZ UN NIÑO COMEPALABRAS**
De Marlet Marlet

LOS SIGUIENTES LIBROS ESTOS ESTÁN RECOMENDADOS PARA NIÑOS DE 7 AÑOS EN ADELANTE, POR EL TIPO DE LENGUAJE Y SUS CARACTERÍSTICAS EN EL FORMATO.

- **EMOCIONARIO**

de Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero Valcárcel

- **RECETAS DE LLUVIA Y AZÚCAR**

de Eva Manzano y Mónica Gutiérrez

- **EL LABERINTO DEL ALMA**

de Ana Llenas

- **ASÍ ES MI CORAZÓN**

de Jo Witek y Christine Roussey

- **DIARIO DE LAS EMOCIONES**

de Anna Llenas

¿AHORA QUÉ SIGUE?

La regulación emocional es fundamental para lidiar con las rabietas de los niños, tanto como un recurso personal como un recurso para los propios niños.

Las rabietas son una forma de expresión común de los niños, surgiendo cuando se sienten abrumados por las emociones que experimentan y carecen de las habilidades necesarias para regularlas.

Cuando los niños aprenden a regular sus emociones, son capaces de afrontar situaciones estresantes, frustrantes o desafiantes de manera más efectiva. Esto, a su vez, reduce la probabilidad de que ocurran rabietas o de que estas se salgan de las manos.

Si quieres saber más sobre este tema te invito a mi curso **LÍMITES Y RABIETAS**



♥ ♥ ♥ **DONDE APRENDERÁS:**

Aspectos fundamentales del neurodesarrollo de los niños, cómo funciona su cerebro y el origen de sus comportamientos. Así como la importancia de los límites en la vida de los niños.

Sobre todo, aprenderás pautas de actuación para la gestión de los límites y de las rabietas, basadas en el conocimiento, el respeto y el amor.

El curso es en línea, impartido desde la plataforma de Aula Veinte®.

Consta de material videograbado, así como material para su lectura.

Es tuyo de por vida, podrás acceder a él las veces que quieras.

Para inscribirte al curso puedes hacerlo directamente en la plataforma de Aula Veinte®:

[INSCRÍBETE AQUÍ](#)

CONOCE MÁS DE MI TRABAJO



Mi instagram



Mi facebook



Mi página web



Mis libros