

PARA EL APRENDIZAJE DE LA AUTORREGULACION EMOCIONAL Y CONDUCTUAL

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE NO EXISTEN LAS EMOCIONES NEGATIVAS, SON AGRADABLES O DESAGRADABLES. TENER RABIA O PENA ES TAN VÁLIDO COMO ESTAR CONTENTO Y ENTUSIASMADO. LA PENA, LA DESCONCENTRACIÓN Y LA RABIA QUE PERCIBIMOS EN EL NIÑO/A TIENEN LA FUNCIÓN DE DECIRNOS QUE NO ESTÁ BIEN Y DEBEN SER UN MOTOR PARA AYUDARLO A IDENTIFICAR SUS EMOCIONES Y PODER APRENDER A REGULARLAS

PARA APRENDER A REGULAR A LOS NIÑOS, DEBEMOS SEGUIR ALGUNOS PASOS:

REGULARSE UNO



ES INDISPENSABLE ESTAR TRANQUILO CUANDO NECESITEMOS AYUDAR AL NIÑO/A A TRANQUILIZARSE O REGULARSE. ESTO PORQUE TENEMOS QUE ESTAR CON LA CABEZA FRÍA Y EL CORAZÓN TRANQUILO PARA CONECTARNOS CON ÉL O ELLA. ESTO ES REALMENTE DIFÍCIL Y A VECES REQUIERE QUE NOS VAYAMOS, NOS ENCERREMOS EN EL BAÑO, MOJARSE LA CARA Y CALMARSE. PARA LUEGO RETORNAR CON ÉL/ELLA. SI NOS EQUIVOCAMOS O REACCIONAMOS MAL, ES MEJOR PEDIR DISCULPAS O RECONOCERLO COMO ALGO INADECUADO.



REFLEJAR COMO VEMOS QUE SE SIENTE O SU ESTADO MENTAL.

CONSISTE EN DECIRLE VERBALMENTE AL NIÑO LO QUE NOS PARECE QUE LE PASA EN ESE MOMENTO. LO QUE SIENTE, LO QUE NECESITA, LO QUE QUIERE. ES CONVERTIRSE EN ESPEJO PARA ÉL. ESTO TIENE DOS BENEFICIOS: EL NIÑO/A SE SENTIRÁ VALIDAD@ EN SUS EMOCIONES Y "VIST@" EN SU CORAZÓN, LO QUE SUBIRÁ SU VALORACIÓN DE SÍ. AL CONOCER COMO SE LLAMA LA EMOCIÓN QUE TIENE SERÁ MÁS FÁCIL REGULARSE, TRANQUILIZARSE. POR OTRA PARTE, APRENDERÁ A DENOMINAR SUS EMOCIONES. SI NOS EQUIVOCAMOS NO PASA NADA, HAY QUE SEGUIR INTENTANDO.



CALMAR A NUESTROS HIJOS

Distraer su atención con la masa, al pedirle que arme una figura de su gusto, hacerle cariño, invitarl@ a reconocer que extraña al papá, abrazarl@ con ternura, pedirle que respire, cambiarl@ de lugar (llevarlo a su pieza por ejemplo). Si el descontrol es mucho (en caso de una pataleta agresiva) conviene abrazarl@ por detrás. o Use comida o bebida sólo cuando el niño/a se haya calmado. o Cuando el niño/a este enojado/a, permanezca en silencio sin hacer o decir nada, calmándose usted antes de iniciar la regulación. o Si se puede, ayude al niñ@ a entender lo que le pasó, pensando en que podría hacer la próxima vez que le pase, que sea más adecuado. Este paso es importante para que aprenda a conocerse, aprender de lo sucedido y resolver conflictos. o Por último, es importante reforzar al niño porque logró expresar lo que pasaba, porque logró calmarse, porque se logró controlar... La idea es que el niño/a se sienta capaz de controlarse.

SINTONIZAR CON LA EMOCIÓN QUE TRANSMITE EL HIJO/A.

TRATAR DE PENSAR QUE ESTÁ PENSANDO, QUE ESTÁ SINTIENDO. HAY VECES QUE SABEMOS CON PRECISIÓN QUÉ LE HA MOLESTADO, PERO ESTO NO SIEMPRE ES ASÍ. HAY QUE FIJARSE EN SUS GESTOS, COMPORTAMIENTO, MOVIMIENTOS.

PERMITIR Y FACILITAR LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES DESAGRADABLES EN FORMA ADAPTATIVA

PERMITIRLE LLORAR, O IR A RABIA CON SU MASA O QUE PUEDA GOLPEAR UNA ALMOHADA. A VECES UN ABRAZO CARIÑOSO Y UN "TE QUIERO, NO IMPORTA LO QUE SIENTAS", LE PUEDE SER MÁS ÚTIL. O TRATE DE RESPONDER A LA NECESIDAD DE EXPRESAR LA EMOCIÓN SIN QUE EFECTÚE DAÑOS Y CON LÍMITES. ES DECIR, DARLE DE INMEDIATO EL LIMITE A SU CONDUCTA: EJEMPLO: "PARECES MOLEST@ - ENOJAD@ (REFLEJO DE LA EMOCIÓN PERCIBIDA), RECUERDA IR A TU PIEZA A GOLPEAR LA MASA (LÍMITE QUE INDICA LA FORMA ADECUADA DE DESCARGAR LA EMOCIÓN DESAGRADABLE)."

