



TÉCNICAS PARA FOMENTAR AUTOCONTROL

Pamela Figueroa Olave
Psicóloga PIE

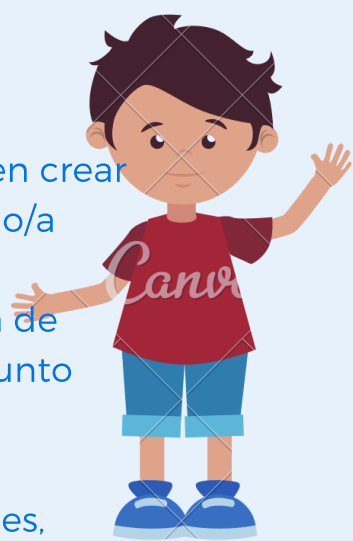
Rueda de opciones para el control de la ira

Se trata de una técnica de Disciplina Positiva que consiste en crear junto al niño una rueda con opciones de cosas que él puede hacer para calmarse cuando se siente enojado frustrado. Esta rueda en forma de pastel se dibuja sobre una cartulina y en lo que sería cada «rebanada» o «porción» se dibuja o pega una imagen de las opciones que el niño haya mencionado: Por ejemplo: tomarme unos minutos a solas, expresar con palabras cómo se siente, dibujar, contar hasta diez, saltar, etc. Las opciones deben ser acciones válidas y que respeten la integridad del niño y sus familiares.

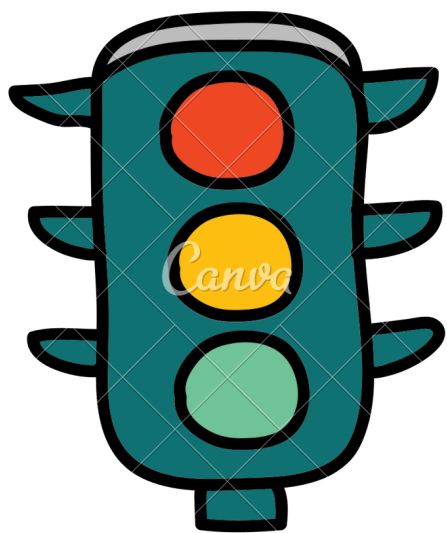


Tiempo fuera positivo:

Esta es otra herramienta de Disciplina Positiva. Consiste en crear un lugar especial dentro de la casa o el aula, al que el niño/a pueda recurrir para calmarse y volver a su centro (estado emocional equilibrado) cuando se sienta alterado o fuera de control. Este lugar debe ser escogido y decorado en conjunto con el niño/a y debe contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz, como por ejemplo: libros, música, juguetes, hojas y colores para dibujar, una pizarra, peluches, plastilina, etc.



El semáforo



Es una técnica efectiva para autorregular en los niños comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión y consiste en entrenar al pequeño para que cuando sienta que está por caer en estos comportamientos «actúe» como lo hace un semáforo.

ROJO para DETENERSE; es decir, quedarse quieto tal cual lo hacen los coches en la ciudad.

AMARILLO para PENSAR lo que está sucediendo y detectar posibles SOLUCIONES

y VERDE para ACTUAR llevando a la práctica alguna de esas opciones.

Tocar agua o arena:

Esta herramienta holística logra que los niños más sensoriales se calmen al estar en contacto con elementos de la naturaleza. Si tu hijo tiene esta sensibilidad, cada vez que se enfade, puedes ofrecerle una pequeña cubeta con agua para que meta sus manitas y agregarle shampoo (opcional) para que cambie la textura y el aroma, lo cual podría serle más atractivo y relajante. También puedes tener una caja o cubeta con arena para que el niño esté en contacto con ella. A muchos les encanta tocar y jugar con la arena porque los distrae y entretiene. Si prefieres, también podrías poner en la caja juguetes de plástico o madera como palitos, hojas, etc.



Escuchar música

Esto hace referencia al poder tranquilizador que la música ejerce sobre la mente de las personas al activar ciertas áreas de nuestro cerebro que nos brindan calma y relax. Así que si a tu niño le gusta escuchar música o es algo habitual en la casa, cuando se sienta estresado, puedes ponerle música relajante, o por qué no, también estimulante (dependiendo de cada niño) para ayudarlo a volver a su centro.



Soplar burbujas

Esta técnica es para lograr la calma a través del control de la respiración. Consiste en imaginar que se hacen burbujas, para lo cual es necesario controlar la respiración soplando suavemente para que las burbujas se formen. El adulto puede acompañar al niño respirando lentamente con él para demostrarle cómo se hace. Otra variante es soplar burbujas en un vaso con agua con la ayuda de una bombilla.



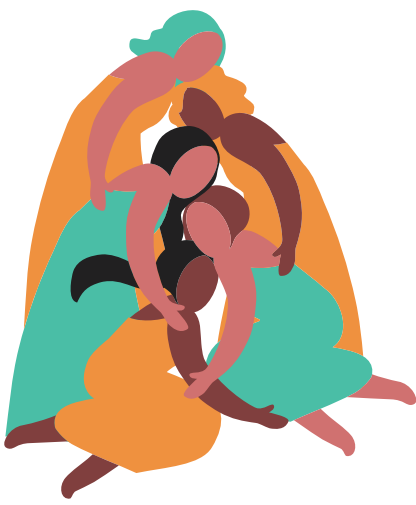
Meditación del globo

Aquí enseñas al niño a sentir su abdomen como un gran globo que se infla y desinfla al respirar. En cada inhalación su tripa se inflará y en cada exhalación se desinflará. Esta consciencia corporal unida a la respiración le proporcionará calma mental.



Ofrecer un abrazo y contención

El amor y el contacto afectuoso producen oxitocina, una hormona que regula las emociones estresantes y proporciona bienestar. Es bueno recibir abrazos y cariño, sobre todo de quienes queremos. Sin embargo, a muchos niños y personas les cuesta recibirlos en el momento justo en el que están tan enfadados. Es normal. Así que para aplicar esta técnica de forma respetuosa y que realmente funcione, Carla Herrera sugiere preguntar antes al niño si un abrazo le ayudaría a calmarse o si prefiere usar otra herramienta.



Fabricar una bolita antiestrés

Esta técnica tan conocida en el mundo adulto, perfectamente la podemos poner en práctica con los niños y más si los ayudamos a construir sus propias «pelotas antiestrés». Es muy sencillo y divertido. Solo tienes que conseguir un globo grueso (o tratar de meter uno dentro de otro) y rellenarlo con alpiste o arroz. Ten en cuenta que el tamaño de la pelotita debe ser el adecuado para que quepa en la palma de la mano de tu hijo. Y como siempre, si quieren llevar las técnicas a un nivel más de atracción, pueden pintarle caritas y ¡hasta ponerle un nombre!



Tú

La herramienta más eficaz para modelar el autocontrol en tus hijos. Más allá de cualquier técnica que pongamos en práctica para ayudarlos a calmarse, la forma más efectiva y eficiente de lograrlo es a través del propio ejercicio y autocontrol emocional. Las personas tenemos en nuestro cerebro un mecanismo de imitación para el aprendizaje conocido como «neuronas espejo». Estas neuronas tienen la función de imitar el comportamiento de las personas que están a nuestro alrededor con la finalidad de aprender de ese entorno. De esta manera, si tú eres un ejemplo de conducta, si ante el estrés tú como padre eres capaz de no perder el control y lograr hacer algo efectivo para calmarte, ten por seguro que estarás dando a tu peque el mensaje más poderoso y le estarás obsequiando una habilidad para la vida

