

# TEMAS DE LA ACTUALIDAD

JORDAN CHILD DEVELOPMENT CENTER



## EN LA EDICIÓN DE ESTE MES:

- Autorregulación a través de la corregulación
- Regulación en diferentes edades
- Los tres pilares de la corregulación
- Consejos sobre corregulación y qué evitar

## CLASES PARA LOS PADRES:

Disponible en YouTube:

- Cómo mejorar la capacidad de regulación de su hijo
- Qué hacer cuando la paternidad abruma nuestros sentidos
- Vea en la última página para ver los códigos QR y los enlaces a los videos

## REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA

En los últimos diez años aproximadamente, el término "autorregulación" se ha visto en más libros sobre la paternidad, artículos de blogs y cursos de capacitación del personal. Pero, ¿qué es? ¿Por qué se le presta tanta atención últimamente?

La autorregulación es un conjunto de habilidades: no es la capacidad de estar tranquilo todo el día o de calmarse rápidamente cuando sucede algo frustrante. La autorregulación incluye: identificar lo que sentimos, controlar nuestros impulsos, identificar una estrategia de adaptación, organizar y planificar nuestro comportamiento, y aprender a centrar y cambiar nuestra atención mientras controlamos nuestro propio comportamiento y el de los demás.

¡Uf! No es de extrañar por qué nuestros bebés, niños pequeños y preescolares lloran, gritan, se quejan, tiran juguetes, etc. Nacen con todas las emociones fuertes, pero sin la capacidad de regular esos sentimientos.

Las investigaciones demuestran que los niños con una mayor capacidad de autorregulación obtienen mejores resultados en la escuela, mantienen relaciones más sólidas con los adultos y los compañeros y tienen menos comportamientos problemáticos.

Esto representa una enorme presión para los padres. Queremos ser "buenos padres" con "buenos hijos", ¿verdad? Sabemos que necesitamos enseñarles a dormir solos, a jugar solos, a tranquilizarse, a mantener la calma y a usar las palabras cuando se sienten frustrados. Cuando nuestros hijos pequeños no son capaces de hacer esto, nos preocupa que estemos haciendo algo mal.

Sin embargo, cuando ajustamos nuestras expectativas y lo vemos como una habilidad que se desarrolla con el tiempo, la regulación emocional es algo que los cuidadores pueden enseñar y apoyar a través de la "corregulación."

# Corregulación

Antes de aprender a autorregularse, los niños aprenden a regular sus emociones y respuestas durante las interacciones con sus padres y otros cuidadores. La corregulación varía en función de la edad, el temperamento y las capacidades del niño. Usted es quien proporciona el apoyo y el modelo de respuestas adecuadas en situaciones difíciles para su hijo.

Pensar en las habilidades de regulación de su hijo como un cubo de regulación emocional puede ayudarle a determinar cuánto apoyo necesita su hijo en un día concreto o en una situación determinada. Queremos proporcionar el apoyo justo para ayudar a nuestro hijo a controlar sus emociones. A medida que su hijo crezca y adquiera nuevas habilidades, necesitará menos apoyo.

Habilidades de regulación del niño



Lo que aportamos



Balde de regulación emocional del niño



## Factores que influyen en la necesidad de apoyo a la corregulación



- Biología (incluidas las diferencias de desarrollo)
- Capacidades actuales
- Temperamento (tranquilo, activo, lento para adaptarse)
- Factores ambientales (ruido, novedad, personas presentes, etc.)
- Grandes cambios en la vida (nueva casa, nuevo bebé, cambio de colegio)
- Estrés del cuidador, salud mental, salud física, experiencias vitales, etc.
- La cantidad de corregulación que necesita su hijo puede variar a lo largo del día en función de los factores mencionados anteriormente, así como de si está enfermo, cansado, tiene hambre, etc.

# Desarrollo reglamentario

Cuando los niños tienen 5 años, sus habilidades de autorregulación están emergiendo, por lo que todavía tenemos mucho que hacer. Apoyamos su crecimiento mediante la corregulación. Nuestro apoyo cambia y complementa las habilidades de autorregulación emergentes de nuestro hijo. A continuación explicaremos cómo se puede facilitar la corregulación durante los primeros cinco años de su hijo.

## Infantes

- Responda a las señales de su bebé (llantos, sonrisas, desviando la cabeza a otro lado, etc.)
- Proporcione una rutina consistente
- Abraze y consuele a su bebé cuando esté alterado y fuera de control.
- Disminuye las exigencias y el estrés si tu bebé está agobiado, molesto, asustado, etc.

## Niños pequeños y niños de dos años

- Igual que los infantes y más:
- Establezca normas y expectativas adecuadas a la edad.
- Enseñe palabras sencillas de emoción y señálelas en libros, espectáculos, familia.
- Enseñe a esperar: poco tiempo antes de que consigan lo que quieren.
- Redirija la atención hacia una actividad diferente u otra cosa que le ayude a controlarse.



## Preescolares

- Lo mismo que en la lista para niños pequeños y mayores de dos años y más:
- Enseñe y modele soluciones a problemas sencillos (la torre de bloques se ha caído, no encuentro el otro zapato, necesito más bocadillo, etc.)
- Utilice frases sencillas para hablar de lo que ocurre en nuestro cuerpo cuando nos sentimos felices, enfadados, tristes, tranquilos.
- Modele estrategias de autocalmación (respiración profunda, contar hasta 5, etc.)
- Proporcione un espacio tranquilo para que su hijo se calme.
- Establezca límites claros, lógicos y coherentes (lo que usted, el cuidador, hará; por ejemplo, guardará un juguete si se lo tiran, apagará el televisor a una hora determinada, hará que su hijo coma en determinados sitios, etc.).

## 3 pilares de la correulación

La correulación es una combinación de comportamientos de padres, profesores y otros cuidadores que enseñan a los niños pequeños habilidades de autorregulación a lo largo del tiempo. Hay tres categorías de apoyo que podemos dar a nuestros hijos para que desarrollen y amplíen sus habilidades.



### Ofrezca una relación cálida y receptiva.

- Demuestre cariño y afecto hacia su hijo.
- Reconozca y responda a sus señales.
- Muestre interés en lo que le gusta hacer.
- Pase tiempo a solas con su hijo sin distracciones (teléfono, trabajo, etc.)
- Sea curioso, empático y reaccione cuando su hijo esté angustiado y desregulado (Mi hijo lo está pasando mal. ¿Qué le puede estar pasando? ¿Cómo puedo ayudarlo?)



### Estructure el medio ambiente.

- Para que los niños aprendan y exploren, tenemos que crear un ambiente físico y emocional seguro.
- Mantenga una rutina consistente y predecible.
- Enseñe y cumpla normas y expectativas claras
- Proporcione consecuencias lógicas (evite el tiempo fuera; en su lugar, haga lo necesario para restablecer la seguridad, como guardar los objetos que su hijo no puede tener, sacarlo del sofá cuando no deje de saltar, redirigir la atención a otras actividades, etc.).
- Lleve a su hijo a un lugar más tranquilo cuando esté desregulado y/o agresivo (un rincón tranquilo, una habitación diferente, una tienda de campaña desplegable) y quédese con él hasta que se calme).



### Enseñe, modele y entrene habilidades de autorregulación.

- Imagínese como el entrenador de su hijo. Tenemos que enseñar, modelar y practicar nuevas habilidades, incluidas las de regulación. Hágalo cuando su hijo esté tranquilo y contento, no en medio de una rabieta o una crisis.
- Etiquete y enseñe palabras emocionales.
- Ayude a su hijo a resolver problemas sencillos (Piense en voz alta -- "Uh oh, los bloques se han caído. Podemos arreglarlo o limpiarlo. ¿Qué te parece?")
- Enseñe y modele la respiración profunda, contar hasta 5, ir a un lugar tranquilo, etc. cuando esté molesto.

# Herramientas de correulación

La correulación se produce durante las interacciones con nuestros hijos. Nuestras respuestas y acciones son las que desarrollan sus habilidades de regulaci3n. Las habilidades que debemos ensear y en las que debemos centrarnos depender3n de las necesidades individuales de su hijo y de su familia. Podemos ayudar a nuestros hijos utilizando estas herramientas en los momentos de calma del d3a.



## Establezca v3nculos positivos

- Encuentre pequeos momentos o breves espacios de tiempo durante el d3a para prestar a su hijo una atenci3n positiva.
- Puede ser un abrazo r3pido y un "te quiero" al despertarles.
- Juegue durante 5-10 minutos al d3a sin el tel3fono ni otras distracciones. Deje que su hijo decida a qu3 jugar.
- El objetivo es prestar atenci3n al ni0o para establecer una conexi3n y hacerle saber que es querido, observado y seguro.



## Primero - Despu3s

- Esta es una herramienta 3til para reforzar el seguimiento de instrucciones y establecer expectativas claras.
- Hay muchas cosas durante el d3a que su hijo no quiere hacer (vestirse, lavarse los dientes, venir a la mesa, etc.).
- Utilizar "Primero - Despu3s" es un recordatorio de que algo bueno ocurre despu3s de que sigan sus indicaciones.
- "Primero si3ntate a la mesa, luego bocadillos de fruta".
- "Primero v3stete, luego ver3s un programa".
- "Primero ponte los zapatos, luego salimos".



## Modele c3mo se calma

- Si le funciona la respiraci3n profunda, mu3strele a su hijo c3mo inhalar y exhalar lentamente. H3blele de c3mo afecta esto a su cuerpo.
- Si le gusta un lugar tranquilo para calmarse, mu3strele a su hijo a d3nde le gusta ir.
- Si recibir un abrazo le tranquiliza, ens3nele a su hijo a qui3n va usted a abrazar y c3mo lo pide.
- Modele y practique estas estrategias cuando usted y su hijo est3n tranquilos.
- Si pierde la calma, aproveche el momento para ensear. Diga: "Estaba tan enfadado que grit3. La pr3xima vez me acordar3 de contar hasta 5 y respirar hondo".

## Corregulación: Qué evitar

Podemos ayudar a nuestros hijos a aprender a regularse evitando estas respuestas habituales (que a menudo conducen a una mayor desregulación).



### "Supéralo" (Desprecia los sentimientos de su hijo)

- Los cuidadores a veces responden diciendo: "No deberían estar enfadados y tienen que superarlo. No voy a recompensarles prestándoles atención".
- Recuerde el "balde de regulación" de su hijo.
- Es posible que necesiten mucho apoyo para superar la situación (aunque a usted le parezca ridícula o hayan sido capaces de hacerlo ayer).
- Estas habilidades están empezando a desarrollarse en nuestros hijos. Necesitarán mucho modelado, enseñanza y repetición.
- Los cambios grandes suelen llevar más tiempo del que nos gustaría.



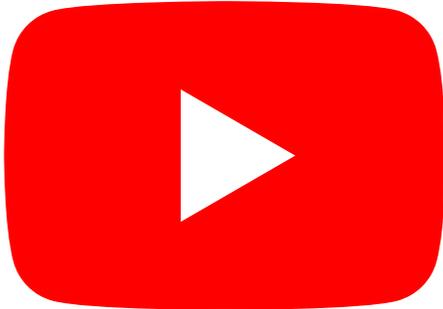
### Superhéroe (rescatar a nuestros hijos de sentimientos/situaciones difíciles)

- Cuando nuestros hijos están enfadados o frustrados, es muy fácil intervenir y "arreglar" el problema o distraerlos de su tristeza.
- Para aprender habilidades de autorregulación, debemos ofrecer a nuestros hijos oportunidades de practicarlas (a un nivel adecuado).
- Por ejemplo, puede que su hijo mayor quiera ver una película que su hijo pequeño no quiere. En lugar de decirle que cambie la película por su hermano, dígame que es triste que no sea su turno, pero que puede ver la película o jugar en su habitación.
- Si su hijo llora y grita cuando es la hora de la siesta. En lugar de dejar que siga jugando, diga: "Qué difícil es dejar de jugar y tomar la siesta. Te estabas divirtiendo mucho. Volveremos a jugar cuando te despiertes".



### Amenazar / Avergonzar / Explicar en exceso

- A menudo tratamos de disuadirles de sus sentimientos, les decimos que están bien o tratamos de razonar con nuestro hijo. En lugar de eso, queremos validar lo que sienten ("enojo") sin dejar de mantener su límite ("entrar adentro").
- En ese momento, sea breve y no utilice la lógica ni las explicaciones ("Tenemos que entrar porque necesitas una siesta antes de que recojamos a tus hermanas del colegio y vayamos a tu clase de natación. Si no duermes la siesta, estarás muy cansado"). Puede decir: "Estás enfadado porque hemos entrado. Me quedaré contigo y te ayudaré a calmarte y a estar bien".



# Las clases para padres ya están en YouTube

## ¡Anuncio!

Ahora puede ver las clases mensuales en YouTube. Véalas cuando más le convenga y póngase al día con los temas que se haya perdido.

Escanee el código QR o pegue el enlace en su navegador:

Cómo mejorar la capacidad de regulación de su hijo



[https://youtu.be/MbD\\_gPzeegE](https://youtu.be/MbD_gPzeegE)

Qué hacer cuando la paternidad abruma nuestros sentidos



<https://youtu.be/aHazsOzZzAk>