

JANUARY / FEBRUARY 2023

TIMELY TOPICS

JORDAN CHILD DEVELOPMENT CENTER



IN THIS MONTH'S ISSUE:

- Self-regulation Through Co-regulation
- Regulation at Different Ages
- 3 Pillars of Co-Regulation
- Co-Regulation Tips and What to Avoid

PARENT CLASSES:

Available on YouTube:

- Improving Your Child's Regulation Skills
- What to Do When Parenting Overwhelms Our Senses
- See back page for QR codes and links to videos

EMOTIONAL REGULATION IN EARLY CHILDHOOD

Over the past ten years or so, the term "self-regulation" has been seen in more parenting books, blog articles, and staff trainings. But, what is it? Why is there so much attention on it recently?

Self-regulation is a group of skills -- it's *not* the ability to stay calm all day or be able to calm down quickly when something frustrating happens. Self-regulation includes: identifying what we're feeling, controlling our impulses, identifying a coping strategy, organizing and planning our behavior, and learning to focus and shift our attention while monitoring our own behavior and others' behavior.

Whew! It's no wonder why our babies, toddlers, and preschoolers cry, scream, whine, throw toys, etc. They are born with all of the strong emotions, but without the ability to regulate those feelings.

Research shows that kids with stronger self-regulation skills do better in school, have stronger relationships with adults and peers, and have fewer challenging behaviors.

That's a huge amount of pressure for parents! We want to be "good parents" with "good kids," right? We know we need to train them to sleep on their own, play alone, self-soothe, and stay calm and use words when they're frustrated. When our young kids aren't able to do this, we worry that we're doing something wrong.

However, when we adjust our expectations and look at it as a skill that develops over time, emotional regulation is something caregivers can teach and support through "co-regulation."

Co-Regulation

Before kids learn to regulate themselves, they learn to regulate their emotions and responses during interactions with parents and other caregivers. Co-regulation looks different depending on your child's age, temperament, and abilities. You are providing the support and modeling appropriate responses during difficult situations.

Thinking of your child's regulation skills as an emotional regulation bucket can help you determine how much support your child needs on a particular day or in a certain situation. We want to provide just enough support to help our child manage their emotions. As your child grows and gains new skills, you'll need to provide less support.

Child's regulation skills



What we add



Child's emotional regulation bucket



Factors That Impact How Much Co-regulation Support is Needed



- Child's age
 - Biology (including developmental differences)
 - Current skills
 - Temperament (easy going, active, slow-to-warm)
 - Environmental factors (noise, novelty, people present, etc.)
 - Big life changes (moving, baby, new school)
 - Caregiver's stress, mental health, physical health, life experiences, etc.
- How much co-regulation your child needs can change throughout the day depending on the factors listed above as well as if they're sick, tired, hungry, etc.

Regulation Development

By the time children are 5, their self-regulation skills are emerging so we still need to support their growth through co-regulation. Our support changes and compliments our child's new regulation skills. Here's how you can provide co-regulation during your child's first five years.

Infants

- Respond to your baby's cues (cries, smiles, turning head away, etc)
- Provide a consistent routine
- Hold and comfort your baby when they are upset and dysregulated.
- Decrease demands and stress if your baby is overwhelmed, upset, scared, etc.

Toddlers & Two Year Olds

- Same as infants plus:
- Have age-appropriate rules and expectations.
- Teach simple emotion words and point them out in books, shows, family.
- Teach waiting -- short amount of time before they get what they want
- Redirect attention to a different activity or something else to help with regulation.



Preschoolers

- Same as listed for toddlers and two year olds plus:
- Teach and model solutions to simple problems (block tower fell over, can't find other shoe, need more snack, etc.)
- Use simple phrases to talk about what happens in our body when we feel happy, mad, sad, calm.
- Model self-calming strategies (deep breathing, count to 5, etc.)
- Provide a quiet space for your child to calm down.
- Have clear, logical, consistent boundaries (what you the caregiver will do; for instance, you will put away a toy if it's being thrown, you will turn the TV off at a particular time, you will have certain places your child eats, etc.)

3 Pillars of Co-Regulation

Co-regulation is a combination of behaviors that parents, teachers, and other caregivers do that teach young kids self-regulation skills over time. There are 3 categories of support we can give our kids to develop and expand their skills.



Provide a warm, responsive relationship.

- Show care and affection towards your child.
- Recognize and respond to their cues.
- Show interest in what they like to do.
- Spend one-on-one time with your child without distractions (phone, work, etc.)
- Be curious, empathetic, and responsive when your child is distressed and dysregulated (My child is having a hard time. What might be going on? How can I support them?)



Structure the environment.

- In order for children to learn and explore, we need to create an environment that is physically and emotionally safe.
- Have a consistent and predictable routine.
- Teach and follow through with clear rules and expectations
- Provide logical consequences (avoid time out; instead do what you need to do to re-establish safety such as putting away items that your child can't have, taking them off the couch when they won't stop jumping, redirect attention to different activities, etc.)
- Take your child to a quieter place when they are dysregulated and/or aggressive (quiet corner, different room, pop-up tent) and stay with them until they are calm.



Teach, model, and coach self-regulation skills.

- Imagine yourself as the coach for your child. We need to teach, model, and practice new skills including regulation skills. Do this when your child is calm and happy -- not in the middle of a tantrum or meltdown.
- Label and teach emotion words.
- Help your child solve simple problems (Think out loud -- "Uh oh, the blocks fell down. We can fix it or clean up. What do you think?")
- Teach and model deep breathing, counting to 5, going to a quiet spot, etc. when upset.

Co-Regulation Tools

Co-regulation happens during interactions with our kids. Our responses and actions are what develop their regulation skills. The skills we need to teach and focus on will depend on the individual needs of your child and family. We can support our kids by using these tools in calm moments during the day.



Build positive connections

- Find small moments or brief amounts of time during the day to give your child positive attention.
- This could be a quick hug and "I love you" when you wake them up.
- Play for 5-10 minutes during the day without your phone and other distractions. Let your child decide on what to play.
- The goal is to give your child attention which builds a connection and lets your child know they are loved, seen, and safe.



First - Then

- This is a helpful tool to work on following directions and setting clear expectations.
- There are many things during the day your child doesn't want to do (getting dressed, brushing teeth, coming to the table, etc.).
- Using "First - Then" is a reminder that something good happens after they follow your direction.
- "First sit at the table, then fruit snacks."
- "First get dressed, then watch a show."
- "First put on shoes, then we go outside."



Model How You Calm Down

- If deep breathing works for you, show your child how you breathe in and breathe out slowly. Talk about how this affects your body.
- If you like a quiet place to calm down, show your child where you like to go.
- If getting a hug is calming, show your child who you go to for a hug and how you ask for a hug.
- Model and practice these strategies when you and your child are calm.
- IF YOU LOSE YOUR COOL -- use that as a teaching moment. Say, "I was so mad, I yelled. I'm going to remember to count to 5 and take deep breaths instead next time."

Co-Regulation: What to Avoid

We can support our kids learning to regulate by avoiding these common responses (which often lead to further dysregulation).



"Just Get Over It" (Dismissing our child's feelings)

- Caregivers sometimes respond by saying, "They shouldn't be upset and need to get over it. I'm not going to reward them by giving attention."
- Remember your child's "regulation bucket."
- They may need a lot of support to get through the situation (even if you think it's ridiculous or they were just fine yesterday).
- These skills are just starting to develop with our kids. They will need a lot of modeling, teaching, and repetition.
- Big changes usually take longer than we'd like.



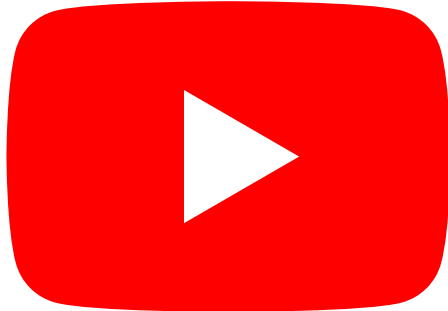
Super Hero (Rescuing our kids from difficult feelings/situations)

- When our kids are upset or frustrated, it's really easy to swoop in and "fix" whatever the problem is or distract them from being sad.
- In order to learn self-regulation skills, we need to provide opportunities for our kids to practice these skills (at an appropriate level).
- For instance, your older child may want to watch a movie your younger child doesn't want. Instead of telling your older child to change the movie for their sibling, tell your younger child that it is sad when it's not their turn, but they can either watch the movie or play in their room.
- If your child is crying and screaming about nap time. Instead of letting them continue to play, say "It's so hard to stop playing and take a nap. You were having so much fun. We will play again when you wake up."



Threatening / Shaming / Over-Explaining

- We often try to talk them out of their feelings, tell them they're fine, or try to reason with our child. Instead, we want to validate what they feel (mad) while still holding your boundary (coming inside).
- In that moment, be brief and don't use logic or explanations. ("We have to come inside because you need a nap before we get your sisters from school and go to your swim lesson. If you don't take a nap, you'll be so tired.") You can say, "You're mad because we came inside. I'll stay with you and help you calm down and stay safe."



Parent Classes are now on YouTube!

ANNOUNCEMENT!

You can now find the monthly classes on YouTube. Watch them when it's convenient for you as well as catch up on topics you may have missed!

Scan the QR code or paste the link into your browser:

[Improving Your Child's
Regulation Skills](https://youtu.be/MbD_gPzeegE)



https://youtu.be/MbD_gPzeegE

[What To Do When Parenting
Overwhelms Our Senses](https://youtu.be/aHazsOzZzAk)



<https://youtu.be/aHazsOzZzAk>

Questions? Email me at lisa.cvetnich@jordandistrict.org

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.



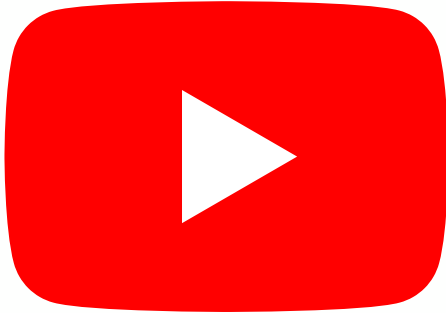
Superhéroe (rescatar a nuestros hijos de sentimientos/situaciones difíciles)

- 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

Qué hacer cuando la paternidad abruma nuestros sentidos



<https://youtu.be/aHazsOzZzAk>