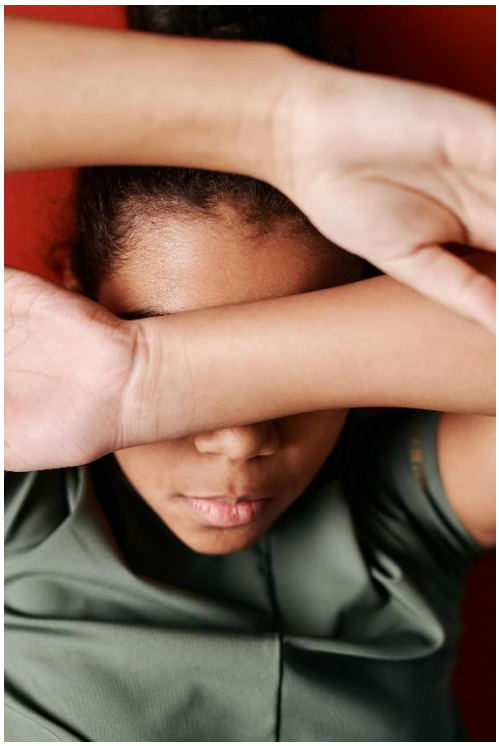




Guía para Madres y Padres

Tema: Acompañar la Regulación Emocional de tus Hijos/as

"No se trata de evitar las tormentas, sino de enseñarles a navegar en ellas."

1. ¿Qué es la regulación emocional?

Es la capacidad de reconocer, entender y gestionar las emociones de forma que podamos expresarlas sin hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás.
En los niños y niñas, esta capacidad no está completamente desarrollada. Necesitan apoyo constante de adultos para calmarse, comprender lo que sienten y aprender nuevas formas de reaccionar.

El cerebro infantil está en construcción. Lo que llamamos "rabietas" son, muchas veces, señales de desbordamiento emocional, no de mal comportamiento.

2. ¿Qué necesitan los niños para aprender a regularse?

- **Presencia calmada**: Un adulto que no agrande la tormenta, sino que acompañe con firmeza y cariño.
- **Validación emocional**: Saber que lo que sienten tiene sentido (aunque su conducta deba corregirse).
- **Lenguaje emocional**: Palabras para nombrar lo que sienten.
- **Modelos**: Adultos que se regulan y muestran cómo hacerlo.
- **Prácticas concretas**: Juegos, respiraciones, canciones, cuentos...

3. ¿Qué puede hacer una madre o padre en medio de una emoción intensa?

PASO A PASO PARA ACOMPAÑAR:

1. **Respira tú primero**: Si tú estás en calma, puedes ofrecerla.
2. **Valida lo que siente**: "Veo que estás muy enfadado", "Entiendo que te dio mucha rabia".
3. **Pon límites si es necesario**: "No puedes pegar, aunque estés muy enojado. Estoy aquí para ayudarte."
4. **Ofrece herramientas calmantes**: respiraciones, abrazos, rincón de calma, apretar almohadas...
5. **Cuando se calme, conversa**: "¿Qué pasó?", "¿Qué podemos hacer la próxima vez?"

4. Herramientas de regulación que podéis practicar juntos

- **Respiraciones con dibujo**: Dibujar una montaña y "escalarla con la respiración"
- **Bote de la calma**: Un tarro con purpurina que se agita y se observa mientras se calma
- **Respiración del dragón**

Cómo se hace:

-Inhalar por la nariz contando hasta 4

-Retener el aire 2 segundos

-Exhalar fuerte por la boca como si soltara fuego

¿Para qué sirve?
Libera tensión, canaliza la rabia y ayuda a recuperar el control cuando están muy alterados

- **El tarro de la calma (bote con purpurina)**

Cómo se hace:

-Llenar un bote con agua, purpurina y un poco de pegamento líquido

-Agitarlo y observar cómo se asienta la purpurina lentamente

¿Para qué sirve?
Ayuda a visualizar el proceso de calmarse. Se puede usar para respirar mientras se observa el movimiento.

- **Apretar y soltar (el muñeco de tensión)**

Cómo se hace:

-Pedir al niño que apriete muy fuerte un peluche, una pelota o sus propios puños

-Luego soltar lentamente

¿Para qué sirve?
Descarga corporal de tensión y ansiedad. Ideal cuando hay mucha agitación física.

- **Colorear la emoción**

Cómo se hace:

-Darle una hoja y preguntarle: “¿Qué emoción sientes ahora?”

-Pedir que la dibuje como un monstruo, un clima, un color, etc.

¿Para qué sirve?
Favorece la identificación emocional y ofrece una forma simbólica de expresión.

- **Visualización de un lugar seguro**

Cómo se hace:

-Cerrar los ojos y guiarlo: “Imagina un lugar donde te sientas seguro, tranquilo, feliz…”

-Describir colores, olores, sonidos, personas presentes

¿Para qué sirve?
Reduce ansiedad, mejora el sueño, y promueve la conexión con sensaciones positivas.

- **El semáforo de las emociones**

Cómo se hace:

Enseñar las 3 luces como una metáfora emocional:
🔴 Paro: Estoy muy enfadado/triste
🟡 Pienso: ¿Qué siento? ¿Qué necesito?
🟢 Actúo: Elijo qué puedo hacer (respirar, pedir ayuda, retirarme)

¿Para qué sirve?
Fomenta la pausa antes de reaccionar. Útil para prevenir explosiones.

- **La caja de la calma**: Con cosas que ayudan a relajarse (texturas suaves, dibujos, muñecos, libros)

5. ¿Y si yo también me desbordo?

Los adultos también necesitan regulación.
No se trata de ser perfectos, sino de **ser conscientes**.
Cuando pierdas la paciencia:

- Reconócelo: “Estaba muy cansado, lo siento. Me alteré.”
- Repara: “¿Qué podemos hacer ahora para estar mejor?”
- Cuida tu propio bienestar emocional. Tu calma es su refugio.

6. Recuerda

- **Los niños no regulan con lógica, sino con vínculo.**
- No necesitas tener todas las respuestas, necesitas estar presente.
- Cada momento difícil es una oportunidad para enseñarles algo valioso sobre ellos mismos.

- Si hay rabia, detrás suele haber miedo, tristeza o sensación de injusticia.