

Regulación emocional y Trastornos emocionales en la infancia:

La regulación emocional es la capacidad de identificar, manejar y expresar las propias emociones de forma adecuada. Es fundamental para el bienestar y la convivencia familiar. Un niño que regula bien sus emociones puede reconocer lo que siente, controlar sus impulsos y expresar sus emociones de manera apropiada según la situación.

¿Cómo acompañar en casa?

- Ayuda a tu hijo a poner nombre a lo que siente (“Estás enfadado porque se acabó el tiempo de juego”).
- Da ejemplo mostrando cómo te calmas o resuelves tus emociones.
- Valida lo que siente, acompáñalo con calma y sin juzgar, sobre todo en momentos difíciles.
- Practica juntos ejercicios sencillos de respiración o relajación.
- Mantén rutinas estables y un ambiente predecible para dar seguridad.

- Refuerza sus esfuerzos para gestionar emociones, no solo los resultados.

¿Cuándo pedir ayuda profesional?

- Si hay dificultades persistentes para manejar emociones (rabietas, tristeza, ansiedad) que afectan la vida diaria.
- Si aparecen conductas autolesivas, agresividad, retraimiento social, cambios de ánimo importantes o síntomas físicos sin causa médica (dolores de cabeza, estómago).
- Si observas miedos intensos, manías, baja autoestima o problemas para relacionarse y comunicar lo que siente.

Recuerda:
La mejor ayuda es tu presencia, escucha y acompañamiento respetuoso. Si tienes dudas o los síntomas persisten, busca orientación profesional para apoyar el bienestar emocional de tu hijo.