

Autorregulación



La autorregulación es cuando usted se da cuenta de que sus emociones se están acumulando demasiado y puede calmarse antes de hacer algo que usted pueda lamentar. Los bebés y niños pequeños todavía no pueden hacer esto. No pueden impedirse de actuar según sus impulsos; esta habilidad, notar y regular sus emociones y su comportamiento, viene más tarde. Los niños pequeños aprenden a hacer esto lentamente con el apoyo de un adulto. El adulto necesita estar calmado para guiar al niño. Esto puede ser complicado ya que es tan fácil reaccionar, y reaccionar de forma exagerada, al comportamiento de un niño pequeño (vea el artículo *Comportamiento problemático*).



Cuando un niño tiene grandes emociones negativas, probablemente quiere decir que ya no puede hacer frente a la situación. En ese estado, no puede aprender nada, pero usted puede ayudarlo a calmarse. El comienzo de la autorregulación es siempre una *corregulación*. Cuando usted está calmado, puede ayudarlo a su hijo a volverse más regulado, de modo que pueda volver al aprendizaje.

Algunas cosas que ayudarán:

Tenga expectativas realistas. A los niños pequeños les es difícil cuando tienen grandes sentimientos. Todavía no pueden:

- Recordar todas las reglas todas las veces.
- Entender plenamente los resultados de sus actos.
- Dejar de hacer algo, aun cuando sepan que no está permitido.

Manténgase calmado usted mismo. La parte del cerebro que le permite a uno “calmarse” todavía no está desarrollada en los niños pequeños. Necesitan que sus cuidadores usen sus cerebros de adulto para regular y dar un buen ejemplo. Lo siguiente le ayuda a usted a regularse:

- Reconocer cuando usted está comenzando a volverse molesto o irritado.
- Recordar que su hijo necesita que usted permanezca calmado para ayudar.
- Hacer unas respiraciones profundas antes de responder (siempre y cuando todos estén seguros).

Fijar límites claros. Es necesario decir los límites y las reglas con claridad y con frecuencia. Sea coherente. Recuerde que les llevará tiempo a los niños aprender las reglas y seguir las expectativas.

Use palabras y acciones para fijar los límites. (Vea el artículo *Cómo fijar límites*.) A veces las palabras solas no son suficientes. Use una voz calmada y suave, y sacuda la cabeza. O pruebe un movimiento de la mano que signifique “pare” o “no, no” con sus palabras. Escuchar palabras junto con acciones le ayudará a su hijo a seguir direcciones más regularmente.

Sea paciente. Para que los niños pequeños aprendan las cosas se deben repetir. A veces lo que funciona es el tiempo y confíe en que su hijo llegará allí con el tiempo.

Reconozca lo que su hijo quiere y siente. Use palabras para decirle a su hijo que usted entiende lo que él quiere. Diga: “Tú quieres otra galleta, pero yo dije solo una y eso te pone triste o enojado.” Identifíquese con sus sentimientos y válidelos. Observe que a veces las opciones que le ofrece al niño no son las que él querría.

Tómese una pausa. A veces tratar de calmar al niño solo hace que la cosa sea peor. En estos casos, una pausa les puede ayudar a calmarse. No trate la pausa como un castigo (vea el artículo “Time-In” y “Time-Out”), sino como un tiempo para ayudarle al niño a recuperar el aliento.

Ayúdele a su hijo a aprender a calmarse. Ayudarle a su hijo a calmarse no es ceder ni mimarlo. Es enseñarle la habilidad importante de calmarse a sí mismo. A veces los niños pequeños se calman cuando se les abraza estrechamente o se les mece, ya que necesitan este tipo de toque y contacto corporal para relajarse. Algunos niños necesitan saltar para desahogar su energía.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN



¡Mantenerse calmado y regulado es difícil! Pero, para que aprenda, su hijo necesita ver que usted lo haga. Consulte con su Especialista de HealthySteps si necesita apoyo.