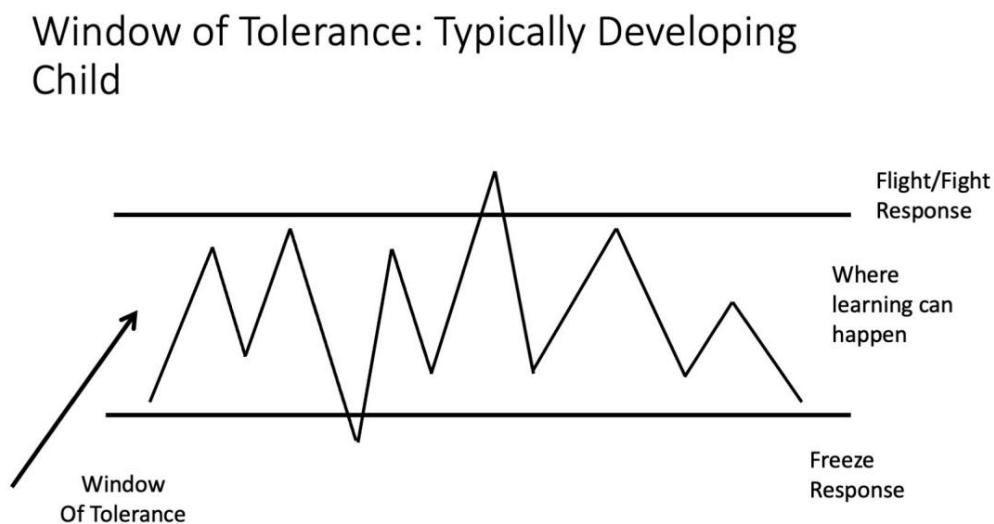


Cuándo enseñar habilidades de regulación emocional

- El momento óptimo para enseñar a los niños habilidades que puedan utilizar para regular sus emociones es cuando ya están tranquilos y listos para aprender.
- Recordar el concepto de ventana de tolerancia de una persona.



- El aprendizaje sólo puede ocurrir cuando un niño está dentro de su ventana personal de tolerancia. Las experiencias y el temperamento de un niño pueden afectar cuán amplia o estrecha es su ventana de tolerancia.
- Cuando un niño ya se encuentra en un estado de desregulación (fuera de su ventana de tolerancia), no están preparados para aprender habilidades para regular sus emociones.

Cuándo enseñar habilidades de regulación emocional

- Una vez que se le enseña una habilidad, el niño debe tener muchas, muchas oportunidades para practicar su uso mientras está tranquilo.
- Una vez que el niño haya dominado la habilidad, por ejemplo cuando haya aprendido a respirar profundamente físicamente, comience a hablar con él sobre situaciones en las que la habilidad puede ser útil y por qué. Por ejemplo,
 - “Me di cuenta de que me siento muy tranquilo después de tomar algunas respiraciones. Cuando su cuerpo no se siente tranquilo, puede ser útil respirar profundamente unas cuantas veces”.
 - “Hoy parecía que te frustraste mucho cuando María se interpuso en tu camino y luego la empujaste. Luego había que abandonar la zona de juego dramático.
¿Crees que la próxima vez que alguien se interponga en tu camino, podrías intentar sacudir tus sentimientos primero para calmarte y pensar en una solución diferente?”



¿Cuál de estos ejemplos crees que sería más apropiado al hablar con un niño de 2 años?

¿Cuál sería más apropiado para un niño de 5 años? ¿Por qué?

Cuándo enseñar habilidades de regulación emocional

- Cuando el niño haya dominado la habilidad a través de la práctica repetida y comprenda cuándo y por qué puede usarla, puede comenzar a ayudarlo a usarla cuando esté desregulado.
- Elija un momento en el que el niño esté ligeramente desregulado para sugerirle que use la habilidad para ayudarlo a sentirse tranquilo. Considere la intensidad de los sentimientos del niño en estos ejemplos:
 - Un niño de 3 años empieza a frustrarse con una torre de bloques que está construyendo. El bloque que intentan colocar ha caído 3 veces y notas que su expresión facial apenas comienza a cambiar y sus movimientos se vuelven un poco más contundentes y menos coordinados.
 - Un niño de 3 años está sentado en un rincón llorando a gritos y lanza juguetes a cualquier niño que se le acerque.



¿Qué situación cree que sería más apropiada para sugerir una estrategia de regulación?

¿Por qué?

Cuándo enseñar habilidades de regulación emocional

- Reduzca gradualmente la cantidad de apoyo de los adultos hasta que El niño puede utilizar la habilidad en su mayor parte de forma independiente cuando está ligeramente desregulado.
- Sugiera gradualmente usar la habilidad cuando el niño esté un poco más desregulado y sienta emociones un poco más intensas.



Si pensamos en la desregulación en una escala de 10 puntos, comenzaste enseñándola en el nivel 1. Ahora pasa a enseñarla en el nivel 2 con pleno apoyo de un adulto y luego retira gradualmente ese apoyo. Pase a un nuevo nivel cuando el niño pueda usar la habilidad sin el apoyo de un adulto.

- Después de que el niño utiliza con éxito la habilidad para regular su emociones, ayúdelos a reflexionar sobre lo sucedido. Por ejemplo:
 - “Estabas muy frustrada con ese juguete y no pude Entiendo lo que intentabas decirme. Entonces tú ¡Respiraste hondo para calmarte y pudiste decirme lo que necesitabas!
 - “Te sentías muy enojado. Luego saltaste sobre el trampolín y me sentí mejor!”

Cuándo enseñar habilidades de regulación emocional

Enseñar la habilidad a un niño cuando esté regulado.

Practique la habilidad muchas veces mientras el niño está regulado.

Hablar sobre situaciones en las que se podría utilizar la habilidad.

Apoyar que el niño esté usando la habilidad cuando esté ligeramente desregulado.

Ayude al niño a reflexionar sobre lo que sucedió cuando utilizó una habilidad con éxito.