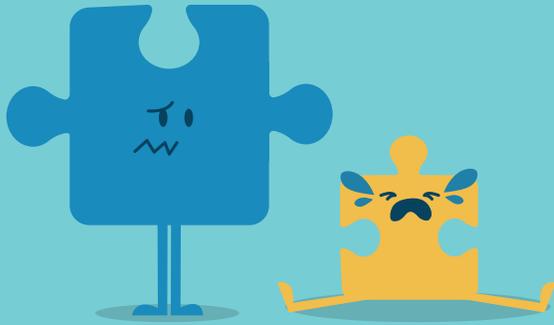


Potenciando la regulación emocional en niños y niñas

¿Qué son las emociones?

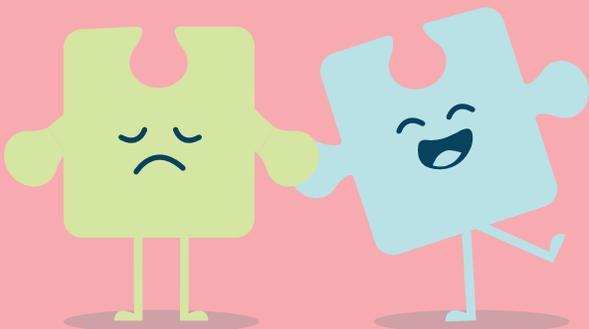
Las emociones son respuestas ante estímulos externos y/o internos. Tienen componentes fisiológicos (palpitaciones, sudoración, presión en el pecho, entre otros), cognitivos (pensamientos, ideas) y conductuales, que permiten nuestra adaptación y supervivencia.



Todas las emociones bien gestionadas aun cuando generen incomodidad pueden tener una función adaptativa, por tanto, podemos regular cada una de nuestras emociones, es decir, manejarlas con el fin de disminuir, aumentar o mantener una emoción deseada.

Regulación emocional en niños y niñas

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Los niños y las niñas de corta edad no reconocen sus emociones como las personas adultas, por eso es importante que los padres, las madres y/o los cuidadores los apoyen a reconocerlas y a enfrentarlas, junto con darles seguridad emocional.



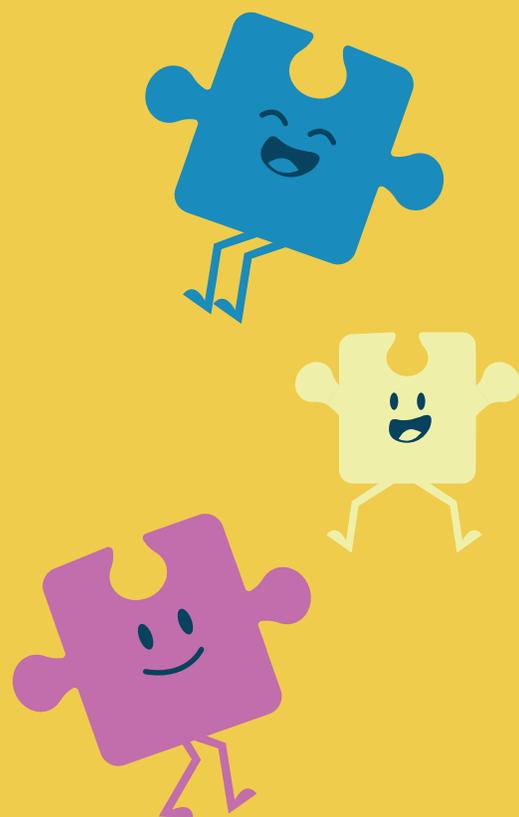
Las emociones básicas en los niños y niñas son la alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa y asco.

La familia es el primer espacio donde aprendemos a manejar las emociones, ya sea mediante la enseñanza, observación y/o imitación.

La regulación emocional es extremadamente importante, ya que influye en la manera en que los niños y niñas se relacionan con sus pares o con personas adultas; fortalecen la empatía, dominan habilidades sociales nuevas y trabajan por resolver la frustración y los conflictos.

Aprender a regular las emociones de un modo sano constituye una tarea que requiere mucha práctica. Por esto es importante que los niños y niñas vean a sus padres hablando de las emociones que experimentan y utilizando estrategias para manejarlas de una forma que promueva relaciones interpersonales saludables y el propio bienestar.

Padres y madres como modelos



Aspectos positivos de la regulación emocional

- Mejora la autoestima
- Aumenta la concentración
- Promueve las habilidades sociales
- Fomenta la adaptación social
- Fomenta la resolución de problemas

