

C

Cálmate, revisa tus pensamientos

- Tu hijo puede sentir tu estado emocional.
- Solo puedes ayudar a tu hijo si primero te ayudas a ti mismo.
- Tus pensamientos pueden influir en la forma en la que reaccionas.

¿Cómo usarla?

- Respira profundo.
- Cuenta hasta 10.
- Conoce tus pensamientos y emociones.
- Conéctate con tus sentidos (¿Qué hueles, ves, saboreas?).

Acércate a tu hijo/a

- Moverse físicamente más cerca de tu hijo, le muestra que no tienes miedo de sus emociones.
- Al acercarte muestras a tu niño que estás presente y disponible para él.
- Aumentas la sensación de confiabilidad de tu niño.

¿Cómo usarla?

- Acércate físicamente a tu hijo.
- Que tus movimientos sean lentos y calmados.

Nombra La emoción

- Crea sentido de comprensión y soporte.
- Ayuda a construir vocabulario emocional.
- Ayuda al niño a entender la conexión entre el evento y la emoción.
- Modela la verbalización de las emociones.
- Cuanto más puede el niño identificar y verbalizar sus emociones, menos dependen de sus arrebatos o de otras estrategias para transmitir emociones.

¿Cómo usarla?

Ejemplos de qué decir:

- “Sé que te sientes frustrado/triste cuando alguien toma tu juguete”.
- “Estoy orgulloso/feliz porque ataste solo tus zapatos”.

Muestra

- Los niños aprenden a través de la observación del comportamiento de otros.

Cómo usarla?

- Usa un tono de voz bajo y arrullador.

La Autorregulación

- Modelar estrategias de autorregulación enseña al niño nuevas formas de estar en calma.
- Demuestra al niño que tú puedes tolerar su estrés (o excitación).

¿Cómo usarla?

- Ejemplo: “Cuando yo me siento enojado/a, respiro profundo”.
- Ser una presencia tranquilizadora.

A

L

M

A