

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A CALMARSE

Recomendaciones para ayudar a los niños a regular sus emociones y evitar comportamientos explosivos.

Ps. Camila Whittaker B.

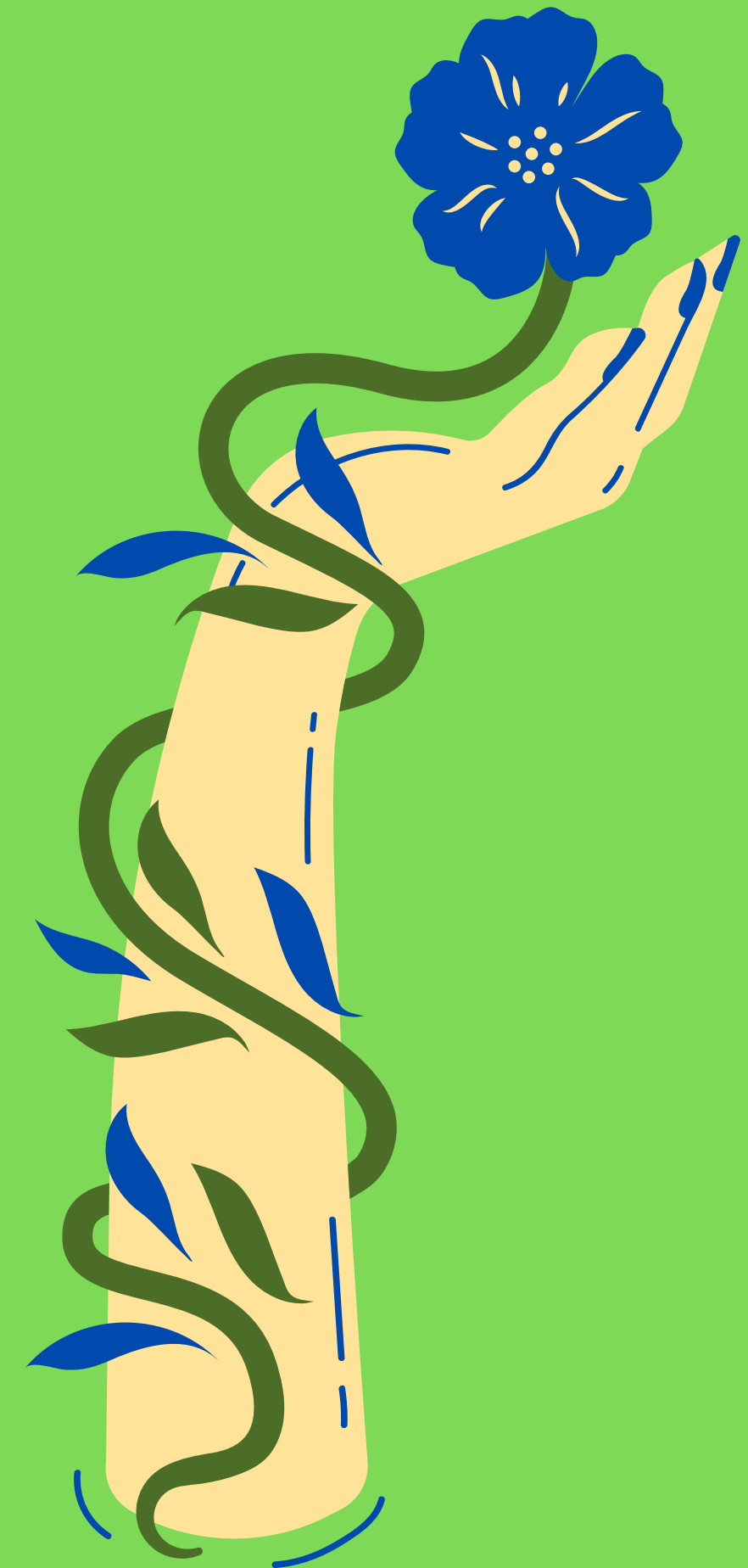


Parte
01



Muchos niños tienen dificultades para regular sus emociones. Hacer pataletas, tener arrebatos, quejarse, desafiar, pelear: estos son todos los comportamientos que ve cuando los niños experimentan **sentimientos poderosos que no pueden manejar.**

Mientras que algunos niños han aprendido a comportarse mal porque les dan lo que quieren, otros niños tienen dificultades para mantener la calma porque son inusualmente sensibles. La buena noticia es que aprender a calmarse en lugar de comportarse mal **es una habilidad que se puede enseñar.**





CONTENIDOS - PARTE 01

- ¿Qué es la desregulación?.
- Volver a pensar las emociones.
- Modele manejar sentimientos difíciles.
- Validar los sentimientos del niño.
- Atención positiva.

¿QUÉ ES LA DESREGULACIÓN?



Convivencia Escolar y Orientación CESF



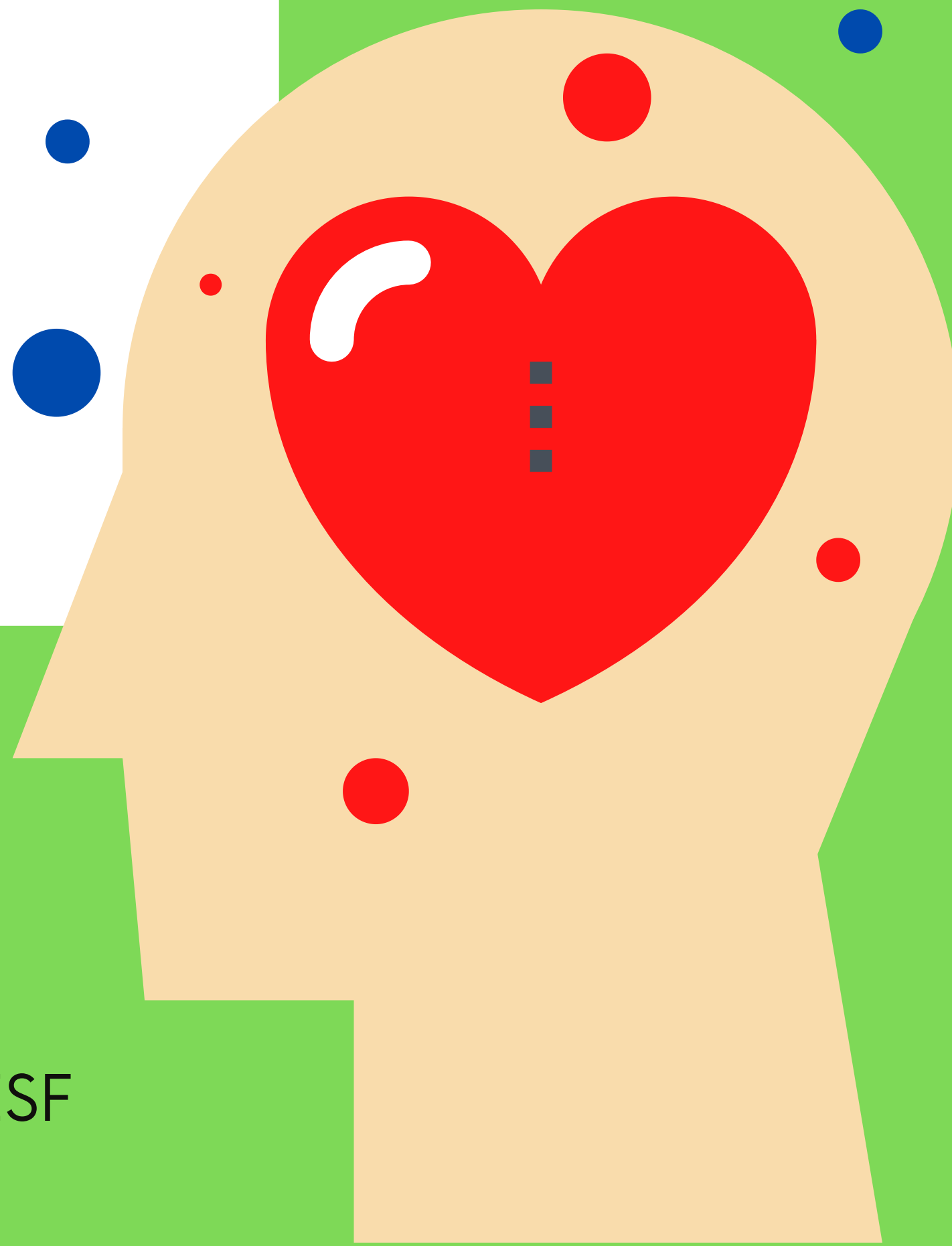
Algunos niños no sólo sienten las cosas con mayor intensidad y rapidez, sino que a menudo **les toma más tiempo para volver a la calma**; los sentimientos insólitamente intensos también pueden hacer que un niño tienda a comportarse de forma más impulsiva.

- Cuando los niños están abrumados por los sentimientos, **el lado emocional del cerebro no se está comunicando con el lado racional**, el cual normalmente regula las emociones y planifica la mejor manera de lidiar con una situación. A esto se le llama **DESREGULACIÓN**.
- No es efectivo tratar de razonar con un niño que está desregulado. Para discutir lo que sucedió, **debe esperar** hasta que el niño vuelva a estar tranquilo.

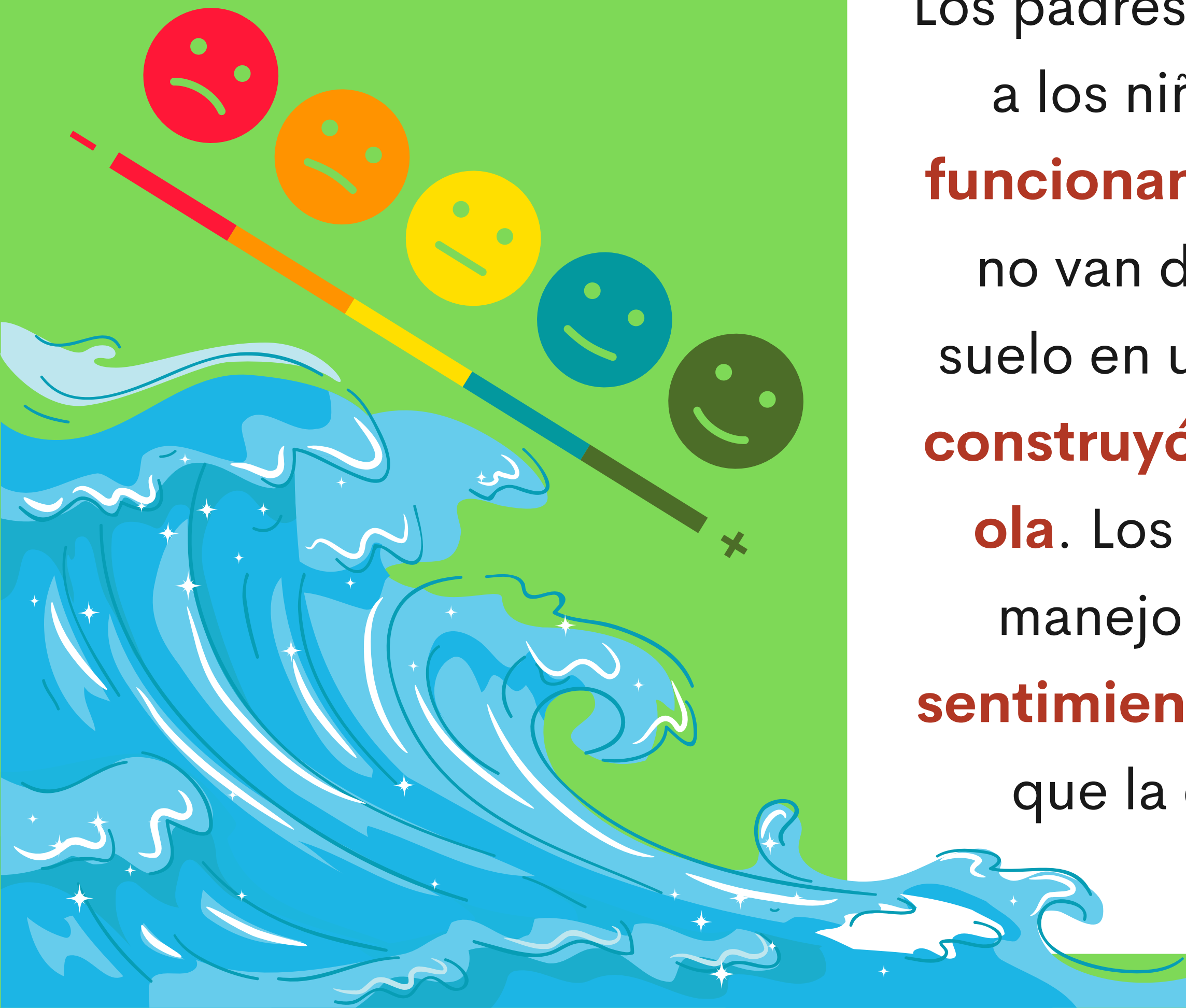


VOLVER A PENSAR

LAS EMOCIONES



Convivencia Escolar y Orientación CESF



Los padres pueden comenzar al ayudar a los niños a **comprender cómo funcionan sus emociones**. Los niños no van de la calma al sollozo en el suelo en un instante. Esa emoción **se construyó con el tiempo, como una ola**. Los niños pueden aprender el manejo al **notar y etiquetar sus sentimientos** más temprano, antes de que la ola se vuelva demasiado grande.

Algunos niños dudan en reconocer las emociones negativas. Muchos niños crecen pensando que la ansiedad, el enojo y la tristeza son emociones malas. Pero **nombrar y aceptar estas emociones es una base para resolver problemas sobre cómo manejarlas.**

Los padres también pueden minimizar los sentimientos negativos, porque quieren que sus hijos sean felices. Pero **los niños necesitan aprender que todos tenemos una variedad de sentimientos.** No quieres crear una dinámica en la que solo estar feliz sea bueno.



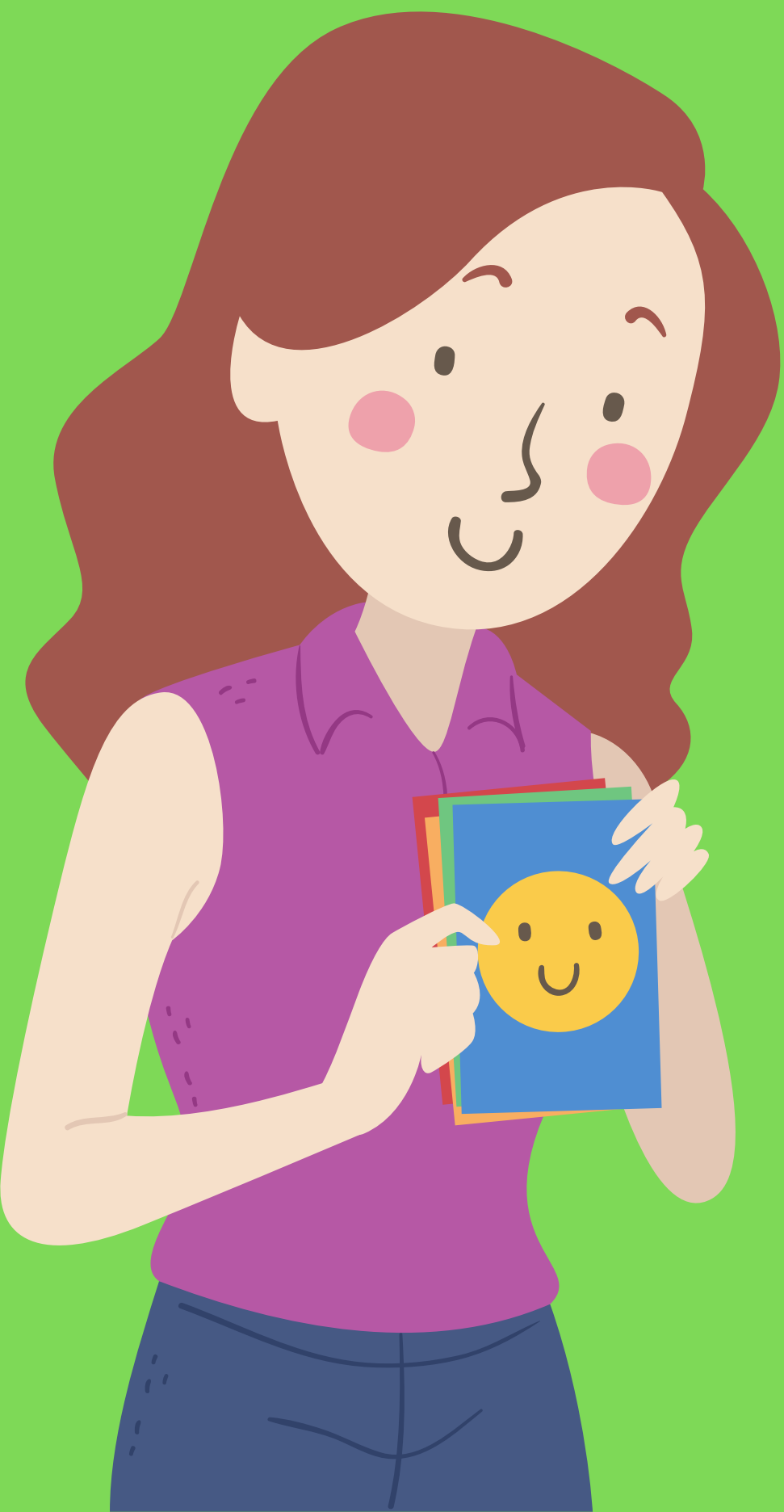
MODELAR EL MANEJO DE EMOCIONES DIFÍCILES



Para los niños que sienten que esas emociones grandes van subiendo sigilosamente de intensidad, usted **puede ayudarlos a practicar el reconocimiento de sus emociones** y modelar cómo lo hace usted mismo.

Intente **clasificar la intensidad de sus emociones del 1 al 10**, en donde 1 es calmado y 10 es furioso. Si olvida algo que pretendía llevar a la casa de la abuela, podría reconocer que se siente frustrado y decir que está en un 4. Puede parecer un poco extraño al principio, pero **les enseña a los niños a detenerse y darse cuenta de lo que están sintiendo.**

Si ve que comienzan a enojarse por algo, pregúnteles **qué sienten y qué tan molestos están.** ¿Están en un 6? Para algunos niños más pequeños, una **ayuda visual como un termómetro de sentimientos** podría ayudar.



VALIDE LOS SENTIMIENTOS DE SU HIJO/A

Convivencia Escolar y Orientación CESF

La validación es una herramienta poderosa que **ayuda a los niños a calmarse cuando usted les comunica que entiende y acepta lo que sienten.** La validación muestra aceptación, que no es lo mismo que estar de acuerdo, No está juzgando. Y no está tratando de cambiar o arreglar nada. **Sentirse comprendidos ayuda a los niños a liberar sentimientos fuertes.**

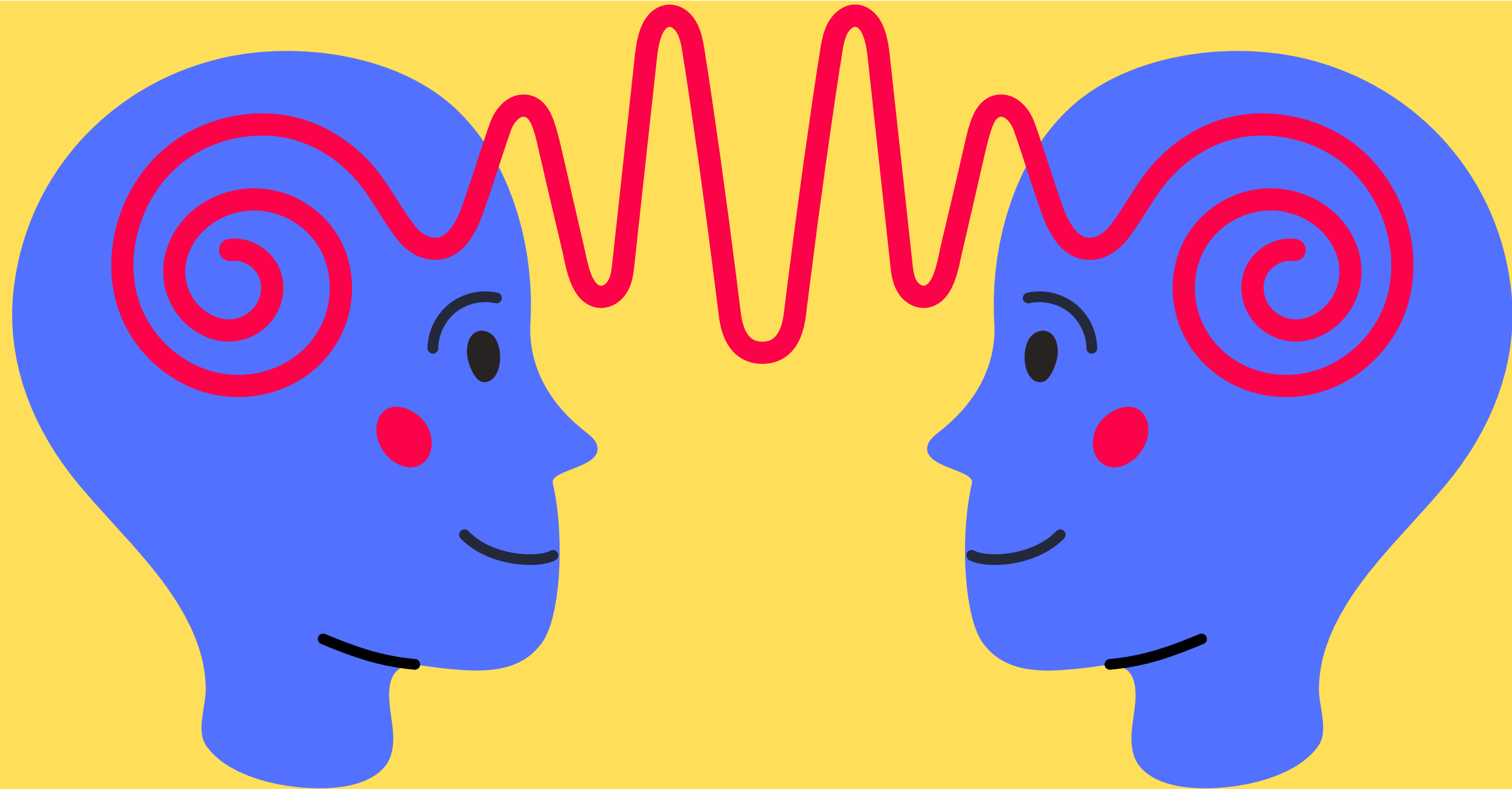


La validación efectiva significa prestar toda la atención a su hijo, estar totalmente en sintonía para poder notar su **lenguaje corporal y sus expresiones faciales y realmente tratar de entender su perspectiva.** Puede ser útil reflexionar y preguntar: "¿Lo estoy entendiendo bien?" O si realmente no lo está entendiendo, está bien decir: "Estoy tratando de entender".



Ayudar a los niños **mostrándoles que está escuchando y tratando de comprender su experiencia** puede ayudar a evitar un comportamiento explosivo cuando un niño está haciendo una pataleta.

ATENCIÓN POSITIVA



La herramienta más poderosa que los padres tienen para influir en el comportamiento es la **atención**; en este sentido la atención positiva aumentará los comportamientos en los que se está enfocando.

Cuando esté tratando de formar un comportamiento nuevo para su hijo, desea **reconocerlo y prestarle mucha atención** con frases como: "Así que realmente, en serio concéntrese en eso". **Sea sincero, entusiasta y genuino**, y asegúrese de ser muy específico, para estar seguro de que su hijo entiende lo que usted está reconociendo positivamente.





Cuando ayude a su hijo a lidiar con una emoción, **observe los esfuerzos para calmarse, por pequeños que sean.** Por ejemplo, si su hijo está en medio de una pataleta y lo ve inhalar profundamente, puede decir: "Me gusta que hayas respirado profundamente" y únase a él para respirar profundo **juntos.**

**EN CASO DE DUDAS, CONSULTAS, OPINIONES,
SUGERENCIAS Y/O COMENTARIOS ESCRIBIR A:**

PSICOLOGIA@CESF.CL

