

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A CALMARSE

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

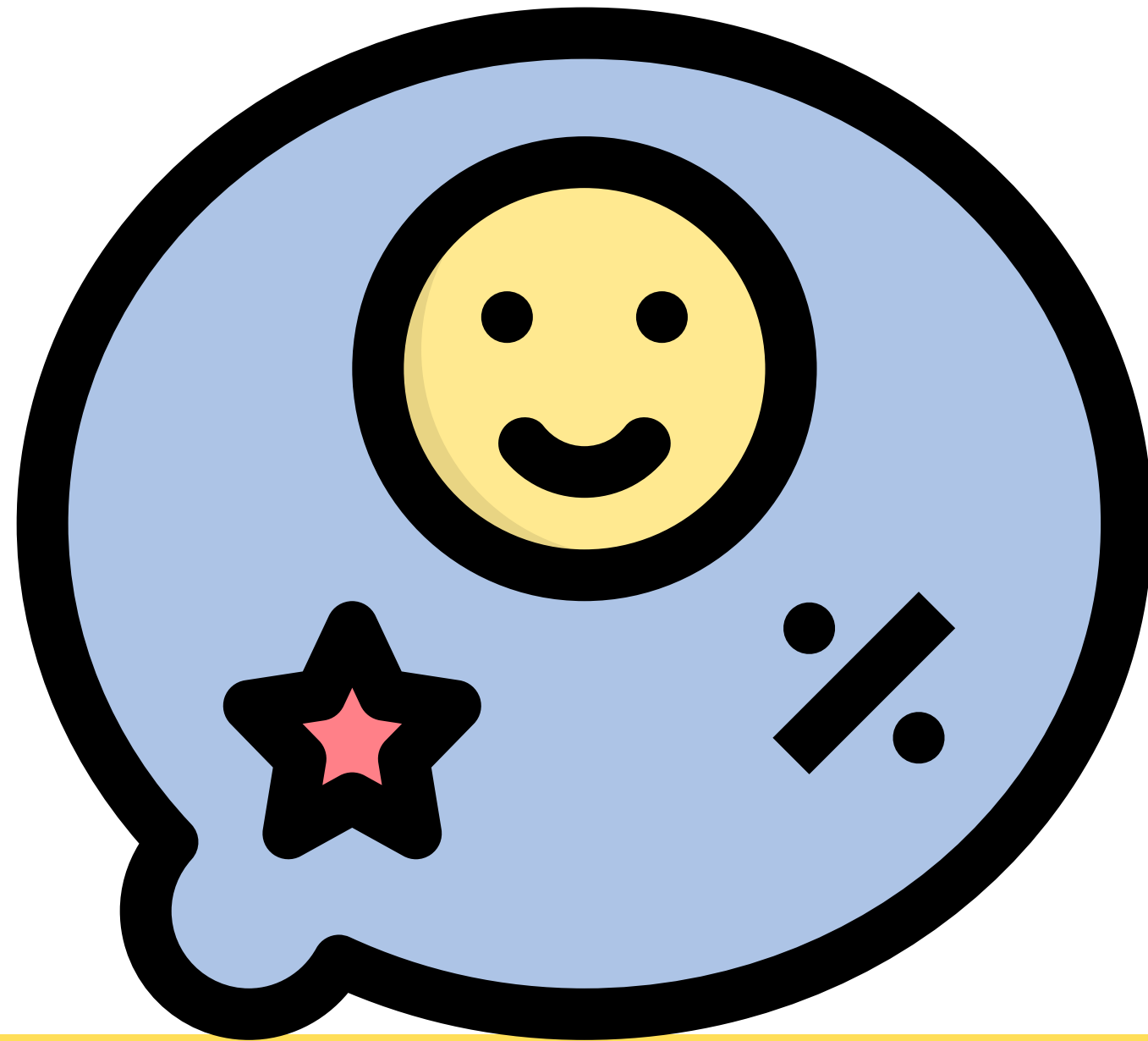
Ps. Camila Whittaker B.



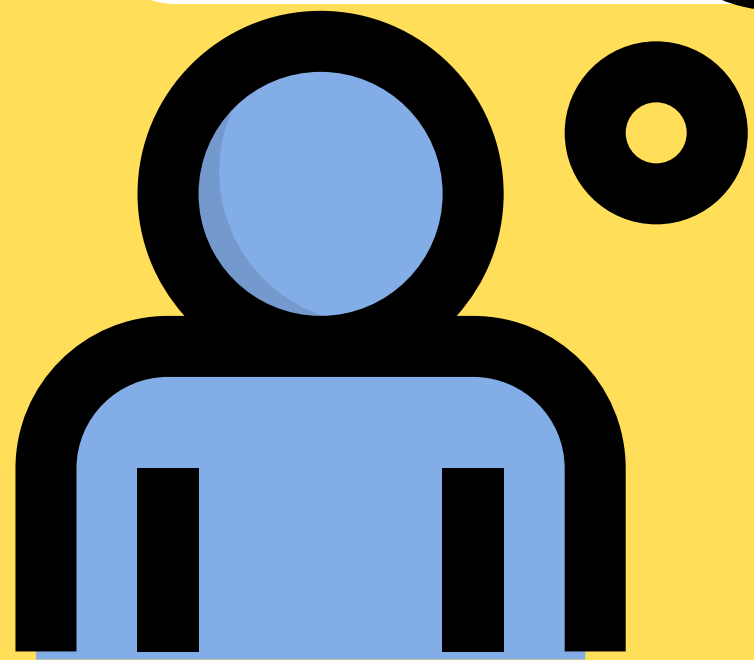
CONTENIDOS - PARTE 02

- Expectativas Claras.
- Dar Opciones.
- Afrontar con Anticipación.
- Solución de problemas.
- Cinco minutos especiales al día.





EXPECTATIVAS CLARAS



Convivencia Escolar y Orientación CESF

Otra forma clave de ayudar a evitar que los niños se desregulen es **hacer que sus expectativas sean claras y seguir rutinas constantes**. Es importante mantener esas expectativas muy claras y cortas, y **transmitir reglas y comportamientos esperados cuando todos están tranquilos**. Una estructura confiable ayuda a los niños a sentirse en control.

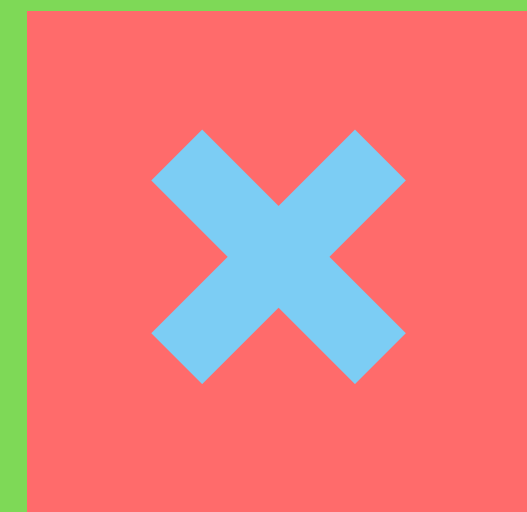
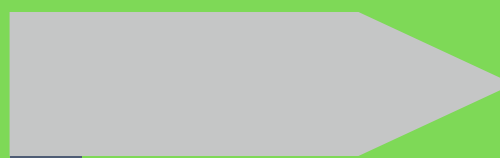
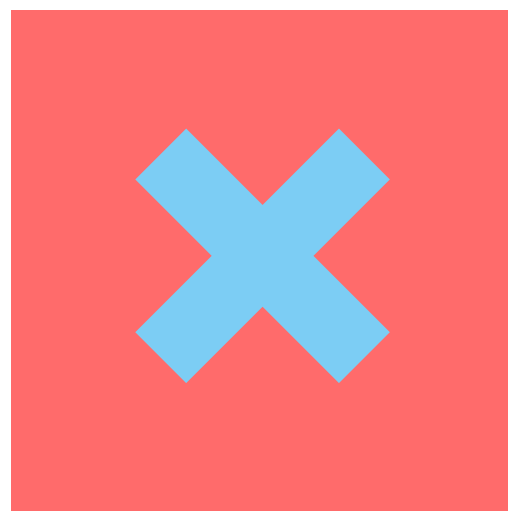


Cuando el cambio es inevitable, es bueno **avisar con anticipación**. Las transiciones son particularmente difíciles para los niños que tienen problemas con emociones mayores, especialmente cuando significa detener una actividad en la que están muy involucrados.



Proporcionar un aviso antes de que ocurra una transición puede ayudarlos a sentirse más preparados. "En 15 minutos nos vamos a sentar a cenar, por lo que tendrás que apagar tu juego en ese momento". Aún puede ser difícil para ellos cumplir, pero **saber qué sigue a continuación ayuda a los niños a sentirse más en control y a estar más tranquilos.**

DAR OPCIONES





Cuando se les pide a los niños que hagan cosas que probablemente no les entusiasman, **darles opciones puede reducir las pataletas y aumentar el cumplimiento**. Por ejemplo: "Puedes venir conmigo a comprar comida o puedes ir con papá a recoger a tu hermana". O: "Pueden prepararse para la cama ahora y podemos leer una historia juntos o pueden prepararse para la cama en 10 minutos y sin historia". **Dar dos opciones reduce la negociación que puede generar tensión.**



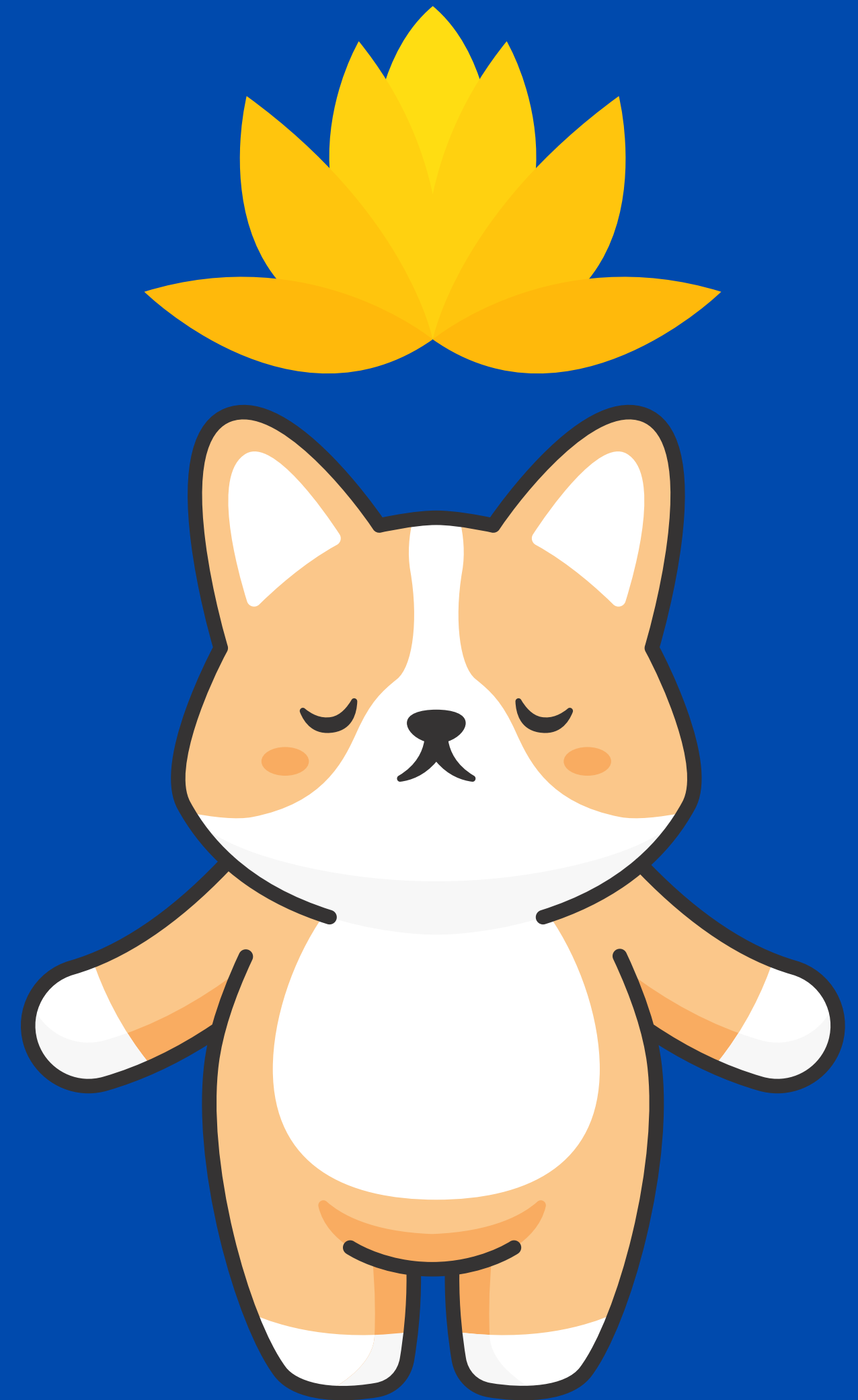
AFRONTAR CON ANTICIPACIÓN

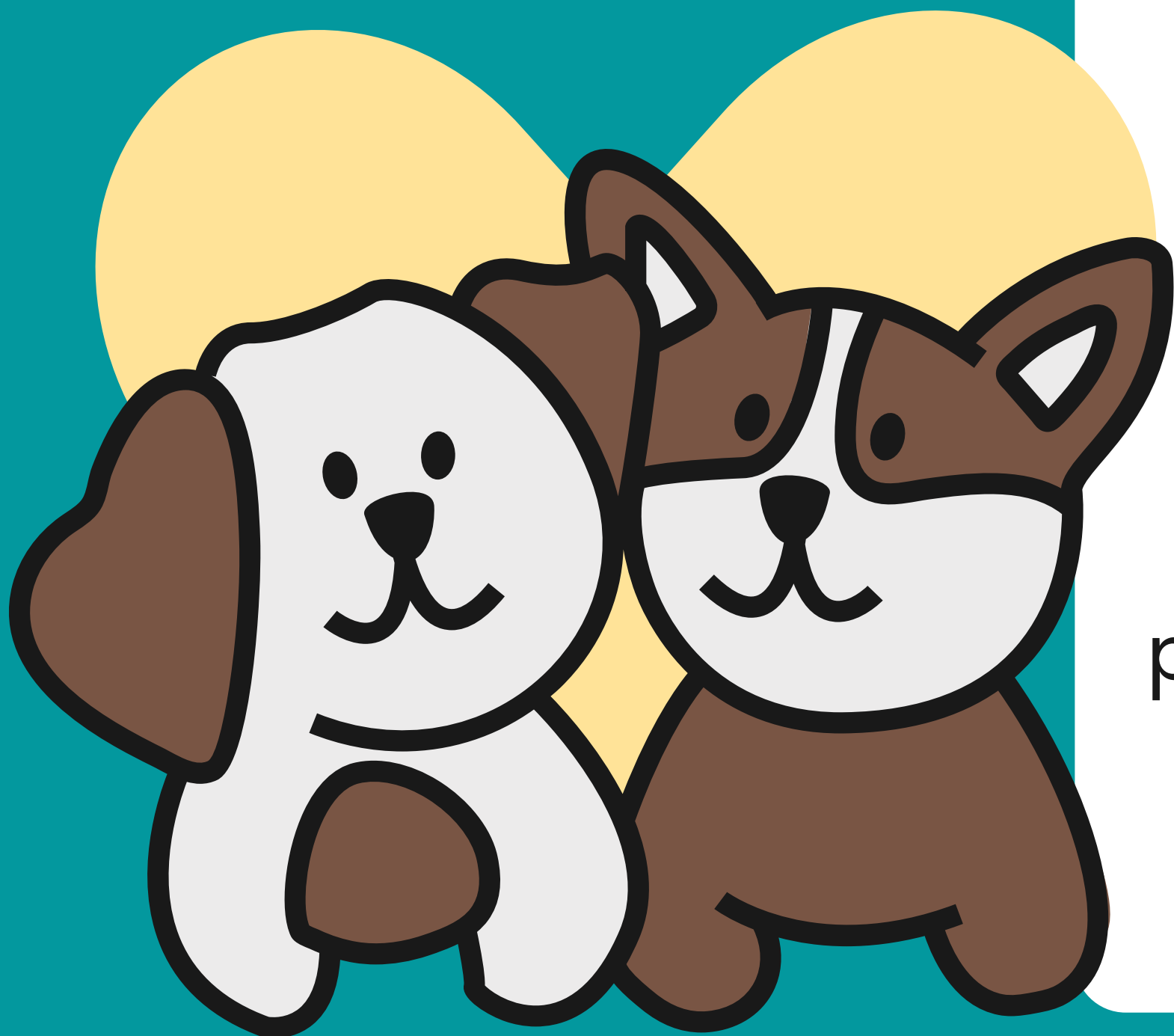
Convivencia Escolar y Orientación CESF

Hacer frente por adelantado es planificar de antemano algo que usted predice que puede ser una situación emocionalmente desafiante para su hijo o para ambos. Significa **hablar sobre lo que sucederá cuando ambos estén tranquilos, sea directo sobre las emociones negativas que pueden surgir y elaborar estrategias para superarlo.**

Hablar de antemano sobre situaciones estresantes ayuda a evitar los berrinches.

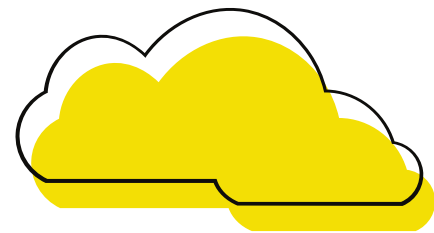
Si configura un plan por adelantado, aumenta la probabilidad de que termine en una situación positiva.





Si una niña se molestó la última vez que fue a la casa de la abuela porque no se le permitía hacer algo que podía hacer en casa, afrontar con anticipación la próxima visita sería **reconocer que vio que estaba frustrada y enojada, y conversar sobre cómo ella puede manejar esos sentimientos**. Juntos podrían pensar en algo que se le permite hacer en la casa de la abuela y que puede divertirse haciendo

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



Convivencia Escolar y Orientación CESF



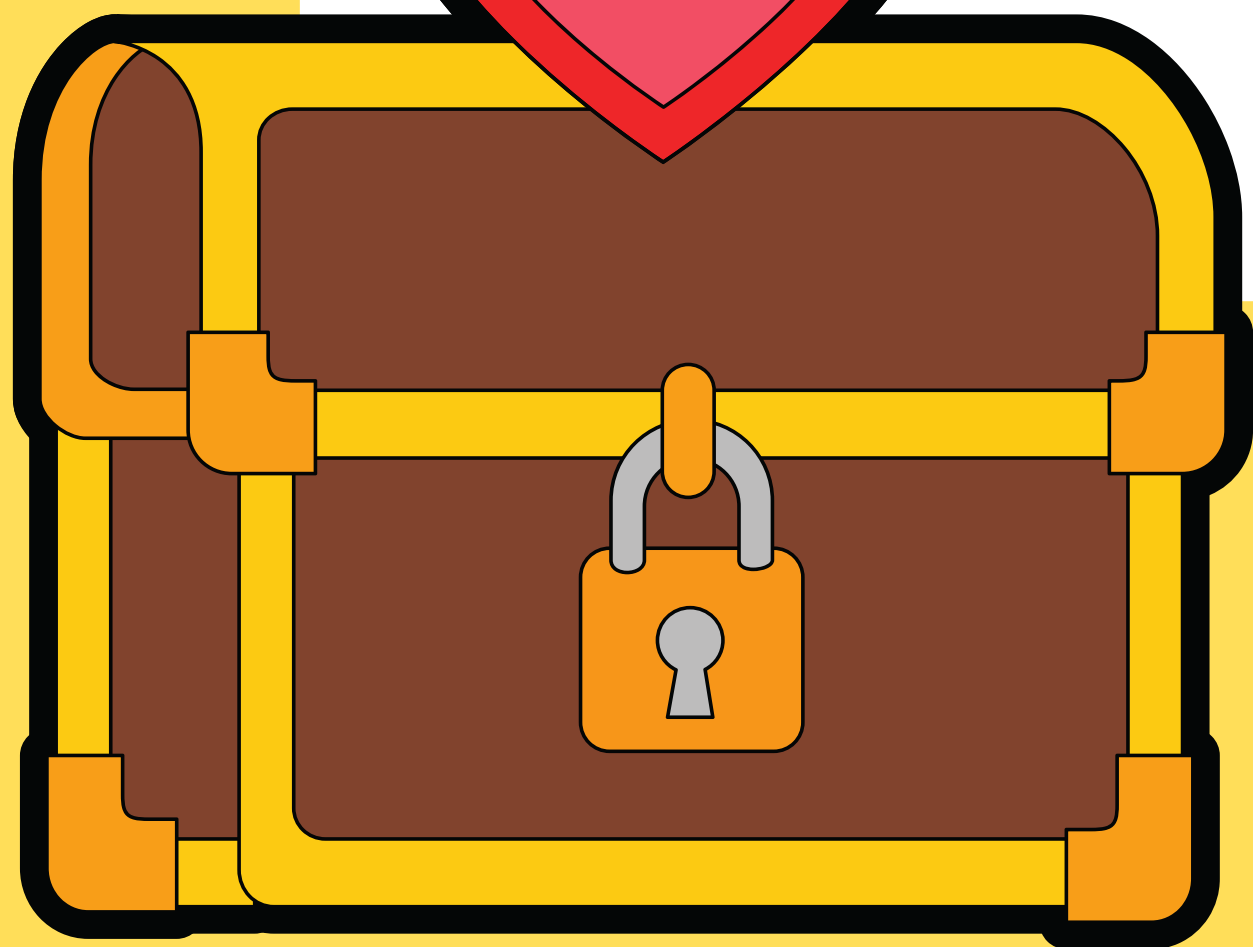
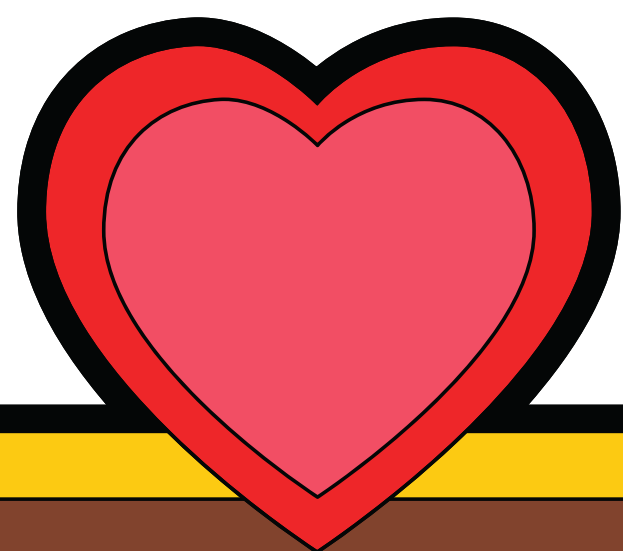
Si un niño hace una pataleta, los padres a menudo dudan en mencionarlo más tarde. Es natural querer dejar eso atrás. Pero es bueno **repasar lo sucedido brevemente, sin juzgar.**



Repasar un evento anterior, digamos una pataleta en el mall, hace que el niño piense en lo que sucedió y a partir de allí **elaborar estrategias sobre lo que podría haberse hecho de manera diferente.** Si puede llegar a una o dos cosas que podrían haber llevado a un resultado diferente, su hijo podría recordarlas la próxima vez que empiece a sentirse abrumado.

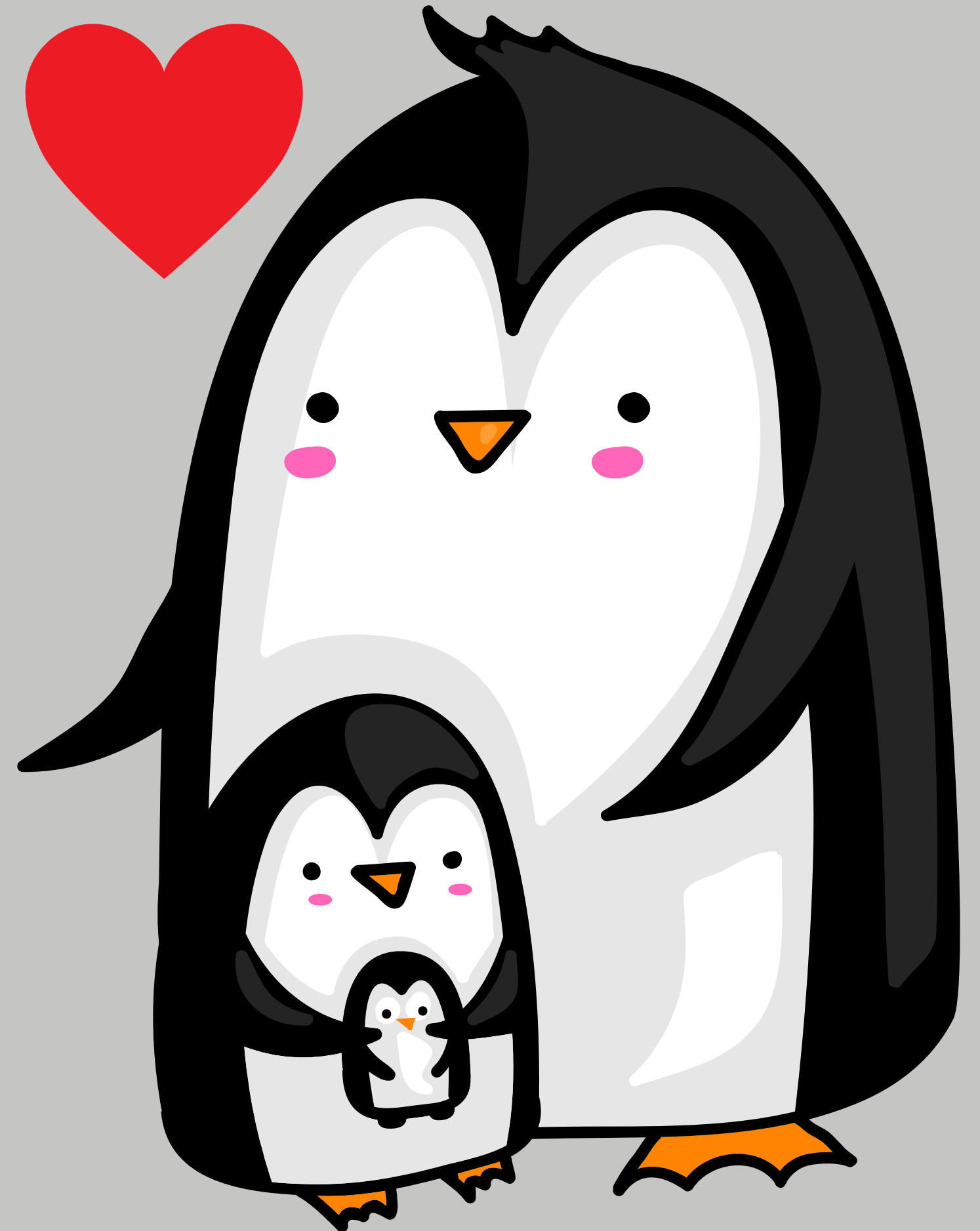
CINCO MINUTOS

ESPECIALES AL DÍA



Convivencia Escolar y Orientación CESF

Incluso una pequeña cantidad de tiempo reservada de manera confiable, **todos los días**, para que mamá o papá hagan algo elegido por un niño **puede ayudarlo a manejar el estrés en otros momentos del día**. Es un momento para una **conexión positiva**, sin órdenes de los padres, ignorando cualquier mal comportamiento menor, simplemente atendiendo a su hijo y dejándolo a cargo.





Podría ser de ayuda para un niño que está teniendo dificultades en la escuela, por ejemplo, **saber que puede esperar ese momento especial.**

Estos cinco minutos de atención de los padres **no deben depender del buen comportamiento** (no podemos "castigar" con retiro de afecto); es un momento, pase lo que pase ese día, para reforzar que **"te amo pase lo que pase sin condiciones"**.

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

PSICOLOGIA@CESF.CL

