



## Guía para Madres y Padres

### Tema: Acompañar la Regulación Emocional de tus Hijos/as

*“No se trata de evitar las tormentas, sino de enseñarles a navegar en ellas.”*

#### 1. ¿Qué es la regulación emocional?

Es la capacidad de reconocer, entender y gestionar las emociones de forma que podamos expresarlas sin hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás.

En los niños y niñas, esta capacidad no está completamente desarrollada. Necesitan apoyo constante de adultos para calmarse, comprender lo que sienten y aprender nuevas formas de reaccionar.

El cerebro infantil está en construcción. Lo que llamamos “rabietas” son, muchas veces, señales de desbordamiento emocional, no de mal comportamiento.

#### 2. ¿Qué necesitan los niños para aprender a regularse?

- ❖ **Presencia calmada:** Un adulto que no agrande la tormenta, sino que acompañe con firmeza y cariño.
- ❖ **Validación emocional:** Saber que lo que sienten tiene sentido (aunque su conducta deba corregirse).
- ❖ **Lenguaje emocional:** Palabras para nombrar lo que sienten.
- ❖ **Modelos:** Adultos que se regulan y muestran cómo hacerlo.
- ❖ **Prácticas concretas:** Juegos, respiraciones, canciones, cuentos...

#### 3. ¿Qué puede hacer una madre o padre en medio de una emoción intensa?

## **PASO A PASO PARA ACOMPAÑAR:**

1. **Respira tú primero:** Si tú estás en calma, puedes ofrecerla.
2. **Valida lo que siente:** “Veo que estás muy enfadado”, “Entiendo que te dio mucha rabia”.
3. **Pon límites si es necesario:** “No puedes pegar, aunque estés muy enojado. Estoy aquí para ayudarte.”
4. **Ofrece herramientas calmantes:** respiraciones, abrazos, rincón de calma, apretar almohadas...
5. **Cuando se calme, conversa:** “¿Qué pasó?”, “¿Qué podemos hacer la próxima vez?”

## **4. Herramientas de regulación que podéis practicar juntos**

- **Respiraciones con dibujo:** Dibujar una montaña y “escalarla con la respiración”
- **Bote de la calma:** Un tarro con purpurina que se agita y se observa mientras se calma
- **Respiración del dragón**

### **Cómo se hace:**

- Inhalar por la nariz contando hasta 4
- Retener el aire 2 segundos
- Exhalar fuerte por la boca como si soltara fuego

### **¿Para qué sirve?**

Libera tensión, canaliza la rabia y ayuda a recuperar el control cuando están muy alterados

- **El tarro de la calma (bote con purpurina)**

### **Cómo se hace:**

- Llenar un bote con agua, purpurina y un poco de pegamento líquido
- Agitarlo y observar cómo se asienta la purpurina lentamente

### **¿Para qué sirve?**

Ayuda a visualizar el proceso de calmarse. Se puede usar para respirar mientras se observa el movimiento.

- **Apretar y soltar (el muñeco de tensión)**

### **Cómo se hace:**

- Pedir al niño que apriete muy fuerte un peluche, una pelota o sus propios puños
- Luego soltar lentamente

### **¿Para qué sirve?**

Descarga corporal de tensión y ansiedad. Ideal cuando hay mucha agitación física.

- **Colorear la emoción**

#### **Cómo se hace:**

- Darle una hoja y preguntarle: “¿Qué emoción sientes ahora?”
- Pedir que la dibuje como un monstruo, un clima, un color, etc.

#### **¿Para qué sirve?**

Favorece la identificación emocional y ofrece una forma simbólica de expresión.

- **Visualización de un lugar seguro**

#### **Cómo se hace:**

- Cerrar los ojos y guiarlo: “Imagina un lugar donde te sientas seguro, tranquilo, feliz...”
- Describir colores, olores, sonidos, personas presentes

#### **¿Para qué sirve?**

Reduce ansiedad, mejora el sueño, y promueve la conexión con sensaciones positivas.

- **El semáforo de las emociones**

#### **Cómo se hace:**

Enseñar las 3 luces como una metáfora emocional:

- **Paro:** Estoy muy enfadado/triste
- **Pienso:** ¿Qué siento? ¿Qué necesito?
- **Actúo:** Elijo qué puedo hacer (respirar, pedir ayuda, retirarme)

#### **¿Para qué sirve?**

Fomenta la pausa antes de reaccionar. Útil para prevenir explosiones.

- **La caja de la calma:** Con cosas que ayudan a relajarse (texturas suaves, dibujos, muñecos, libros)

### **5. ¿Y si yo también me desbordo?**

Los adultos también necesitan regulación.

No se trata de ser perfectos, sino de **ser conscientes**.

Cuando pierdas la paciencia:

- Reconócelo: “Estaba muy cansado, lo siento. Me alteré.”
- Repara: “¿Qué podemos hacer ahora para estar mejor?”
- Cuida tu propio bienestar emocional. Tu calma es su refugio.

### **6. Recuerda**

- **Los niños no regulan con lógica, sino con vínculo.**
- No necesitas tener todas las respuestas, necesitas estar presente.
- Cada momento difícil es una oportunidad para enseñarles algo valioso sobre ellos mismos.

- Si hay rabia, detrás suele haber miedo, tristeza o sensación de injusticia.