Grupo de personas en un parque

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.

**Regulación Emocional y Trastornos Emocionales en la Infancia:**

La regulación emocional es la capacidad de identificar, manejar y expresar las propias emociones de forma adecuada. Es fundamental para el bienestar y la convivencia familiar. Un niño que regula bien sus emociones puede reconocer lo que siente, controlar sus impulsos y expresar sus emociones de manera apropiada según la situación.

**¿Cómo acompañar en casa?**

* Ayuda a tu hijo a poner nombre a lo que siente (“Estás enfadado porque se acabó el tiempo de juego”).
* Da ejemplo mostrando cómo te calmas o resuelves tus emociones.
* Valida lo que siente, acompáñalo con calma y sin juzgar, sobre todo en momentos difíciles.
* Practica juntos ejercicios sencillos de respiración o relajación.
* Mantén rutinas estables y un ambiente predecible para dar seguridad.
* Refuerza sus esfuerzos para gestionar emociones, no solo los resultados.

**¿Cuándo pedir ayuda profesional?**

* Si hay dificultades persistentes para manejar emociones (rabietas, tristeza, ansiedad) que afectan la vida diaria.
* Si aparecen conductas autolesivas, agresividad, retraimiento social, cambios de ánimo importantes o síntomas físicos sin causa médica (dolores de cabeza, estómago).
* Si observas miedos intensos, manías, baja autoestima o problemas para relacionarse y comunicar lo que siente.

**Recuerda:**La mejor ayuda es tu presencia, escucha y acompañamiento respetuoso. Si tienes dudas o los síntomas persisten, busca orientación profesional para apoyar el bienestar emocional de tu hijo.