**Un niño sentado en el piso

El contenido generado por IA puede ser incorrecto. Mano de una persona

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.**

**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.