

Herramientas que favorecen la
autorregulación emocional

aeiotü

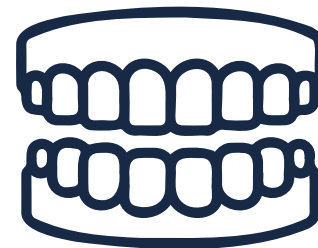




Herramientas que favorecen la

Algunos aspectos de los que nos habla la disciplina positiva tienen que ver el acompañamiento que se hace a las niñas y los niños para encontrar estrategias que les permitan autorregularse, es decir, afianzar su capacidad para controlar y gestionar sus emociones, pensamientos y comportamientos de una manera que les permita estar y sentirse cómodos no solo con los otros sino con ellos mismos.

A continuación, te compartimos algunas herramientas pedagógicas que puedes construir y utilizar en situaciones cotidianas que se presentan desde tu labor como cuidadora.





Yo tengo la palabra




Seguramente te ha pasado que cuando preguntas a las niñas y los niños algo cómo ¿Qué hicieron el fin de semana? Todos quieren contestar al tiempo. Pues esta es una herramienta muy significativa que promueve la escucha activa hacia el otro, que permite que mientras algún compañero hable, todos escuchamos.

También permite validar la opinión propia de la niña y el niño y afianzar el respeto por la diferencia, ya que cuando aprendemos a escuchar, naturalmente nuestro cerebro realiza un proceso de empatía, por lo que el otro manifiesta. En el video se muestra un caso típico donde hay un grupo de niñas y niños con su cuidadora, en un momento de diálogo.

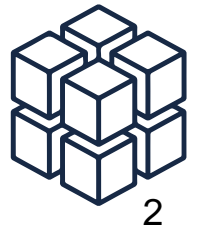
Es importante hacer énfasis en que la cuidadora con anticipación les muestra el uso de esta herramienta que fácilmente ellos comprenden y apropian, eligiendo, de hecho, a quién ellos mismos le dan la palabra.



El cubo de la calma



CUBO DE LA CALMA



Esta es una herramienta que invita a la calma a partir de las sensaciones. En este caso es un cubo con una textura suave como el algodón, que invita a una niña a manipularlo, mientras es acompañada por el adulto, quien además la invita a respirar y así lograr estar más tranquila y sentirse bien consigo misma y con los demás. Para este propósito se pueden utilizar diferentes herramientas como la botella de la calma, un cubo, texturas y muchas ideas más.

Es importante hacer énfasis en la importancia del acompañamiento por parte del adulto al darle uso a estas herramientas, pues normalmente se utilizan cuando se presentan situaciones de frustración, tristeza, llanto o enojo, que las niñas y los niños están aprendiendo a sentir y a manejar.





Este ejercicio se muestra en el video cuando una niña probablemente acaba de vivir una situación de estas. Naturalmente la cuidadora invita a la niña tocar el cubo de la calma a la vez que van respirando y ella le va explicando el porqué de ese ejercicio, en este caso la niña prefiere guardar silencio y se respeta, mientras sus emociones se van estabilizando.





Esperando mi turno



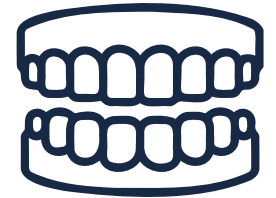
Cuando estamos al cuidado de niñas y niños es normal ver comportamientos en los que todos quieren hacer todo a la vez, en que algunos quieren tener más atención que otros y esto es completamente normal. Sin embargo, es importante acompañarlos para encontrar los momentos de cada uno.

Por ello, en este caso, proponemos una herramienta llamada: esperando mi turno que funciona como un gran reloj de arena. Cuando trabajamos la herramienta del tiempo, estamos acompañando a las niñas y los niños a regular las ganas de ser los primeros o querer las cosas para ellos solos, invitando a esperar cómodamente, pero sobre todo fortaleciendo su capacidad de esperar, la paciencia, la calma.

Es una herramienta que se puede poner en práctica en diferentes momentos, como, por ejemplo, en el video se usa durante el lavado de manos, pero se puede utilizar en los juegos o en un turno para leer el cuento. Cada cuidador la podrá ajustar a su contexto y necesidad.



Para qué sirven mis dientes

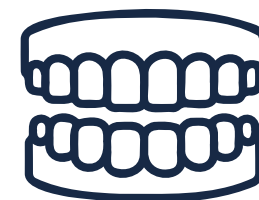


4

Es posible que te sientas identificado con situaciones de golpes y mordiscos que se presentan cuando acompañamos a niñas y niños menores de 5 años. Esta situación es completamente normal en edades tempranas, pues responde a diferentes causas como las interacciones de su contexto, la salida de los dientes y claro está, una forma de comunicarse.

Esté es un tema amplio que se debe abordar de orma integral, un trabajo en equipo entre amilias, cuidadores y si es necesario, expertos en salud. Para este caso, proponemos una herramienta llamada: La caja de los dientes que tiene como fin acompañar a determinada niña o niño a identificar las funciones de sus dientes como que nos sirven para masticar los alimentos, para sonreír y hasta para contar, como hace el niño en el video.





4

Los podemos limpiar y son muy importantes para nuestro cuerpo. Este proceso ayuda a manejar estas situaciones, pero claro está, acompañado de otras estrategias que se deben dar en situaciones como esta que, además, se deben abordar de acuerdo a la particularidad de cada niña o niño.

