

### ¿Cómo Es Esto?

La regulación emocional implica el uso de estrategias para ayudar a una persona a calmarse cuando las emociones fuertes se interponen en el camino. Algunas estrategias útiles incluyen un "área de relajación" delineada, respiración abdominal, contar, escuchar música o crear un "conjunto de técnicas de relajación".

### ¿Cómo?

1. **Encuentre un Lugar**- Escoja un lugar tranquilo y con poco movimiento. Podría ser un rincón en una habitación u otro espacio en la casa.
2. **Defina el Lugar y Hágalo Acogedor** - Piense en formas de definir el espacio como "área de relajación". Algunas ideas pueden incluir: una pequeña alfombra o tapete, una silla puff o una carpa para niños.
3. **Agregue Técnicas de Relajación** – Incluya cosas en el espacio que ayudarán a calmarse y proveer calmarse y proporcionarán recordatorios visuales de las estrategias que funcionan para el niño. Un "kit de técnicas de relajación" podría ser una caja o contenedor con artículos que ayudan a calmarlos. Ejemplos de artículos pueden incluir bolas de estrés, plastilina, un libro que les guste o un dispositivo para acceder a la práctica de concentración guiada (MindYeti). Cree "Tarjetas de Relajación" para un recordatorio visual de lo que les calma y relaja. Incluya esto en la caja también. Por ejemplo, una tarjeta con una imagen de alguien oliendo un plato de sopa podría ser un recordatorio visual de cómo usar la respiración del vientre para calmarse. Cuelgue este "Cartel de calma"; para obtener un recordatorio visual de respirar, contar o usar el diálogo interno positivo cuando siente emociones fuertes.
4. **Explique** - proporcione una explicación de qué es un lugar tranquilo y cómo usarlo. Muestre dónde está y explique que este es un lugar al que pueden ir cuando necesitan calmarse.
5. **Cree una Señal que le Recuerde Su Uso**- su hijo puede necesitar una señal visual o verbal para usar el espacio cuando siente emociones fuertes. Cree una señal consistente para que el niño reconozca como su señal de que es hora de tomar un descanso y calmarse. Esta podría ser una palabra código para el espacio o una imagen del mismo pegada a su lugar de trabajo.
6. **Establezca Expectativas** - Se deben establecer expectativas claras sobre qué hacer mientras está en el espacio (elija una técnica de relajación) y hasta cuánto tiempo pueden estar en el espacio a la vez (5-10 minutos). Use un temporizador para rastrear cuándo es el momento de verificar si el niño está tranquilo y listo para regresar a la tarea.
7. **Práctica**- practique utilizar esto cuando el niño esté tranquilo. Es mejor practicar el uso de estas estrategias antes de que las emociones escalen a un estado elevado.
  - Las estrategias enumeradas anteriormente son las mismas estrategias utilizadas con una regulación emocional saludable en adultos. Intente usar estas estrategias junto con su hijo. Señálele cuándo las está utilizando para regular sus propias emociones. El modelado en adultos de estrategias saludables de regulación emocional es una herramienta poderosa para el desarrollo de estas estrategias en niños.
  - Practique estas estrategias cuando su niño esté calmado.
  - Una estrategia que funcione esta semana puede que no funcione mañana. ¡Está bien! Nuestras necesidades cambian. Tenga a mano varias estrategias que su niño pueda encontrar relajantes en caso de que las regulares no le proporcionen el tipo de confort que necesiten.



### Tips

