

¿POR QUÉ ES
 IMPORTANTE LA
 AUTO REGULACIÓN?

AUTO REGULACIÓN

La auto regulación es nuestra habilidad de manejar y responder efectivamente a nuestras emociones y estrés – en nuestro pensar, comportamiento y acciones.

Para poder pensar claramente, tenemos que estar auto regulados.

Cuando estamos estresados o en la zona roja, no podemos pensar claramente. Cuando los adultos responden a estrés en maneras sanas (reguladas), esto ayuda a los niños hacer lo mismo.

CONSEJOS PARA MANTENER NUESTRA PROPIA AUTO REGULACIÓN

Respirar profundo – contar hasta 10.

Hacerse a un lado de situaciones emocionales.

Tomar tiempo fuera para usted mismo.

*Thriving Lives,
 Strong Communities.*

Usar el habla positiva de uno mismo – “Estoy haciendo lo mejor que puedo.”

South Coast Together

Mover su cuerpo – en una manera que se sienta bien.

Salir afuera – mirar la naturaleza.

Usar su creatividad – arte y música.

Limitar el tiempo frente a una pantalla – guardar su teléfono.



REFLEXIÓN:

¿Qué hace usted para auto regularse? ¿Qué funciona mejor para usted?

AYUDANDO A SU HIJO REGULARSE

Los niños imitan nuestra auto regulación. Esto se llama **co-regulación**.

¿CÓMO PUEDE
 USTED AYUDAR A SU
 HIJO A MANEJAR EL
 ESTRÉS?

Cuando ayudamos a nuestros niños aprender la auto regulación, los estamos preparando para tolerar los muchos estresores de la vida diaria.

Estas son maneras útiles para ayudar a su niño practicar la auto regulación.

JUGAR JUNTOS

- Jugar juegos que requieren destrezas para empezar y pausar o tomar turnos.
- Juegos de luz roja/luz verde o tableros.
- Programar cantidades de tiempo apropiadas según la edad para la pantalla.
- Jugar a cachar

MOVER JUNTOS

- Ir a caminar
- Bailar y cantar
- Ejercitarse, deportes, actividades de movimiento
- Hacer cosas al aire libre juntos
- Hacer la jardinería con ellos

CONECTAR

- Leer con ellos
- Pedirles sus ideas
- Conectar con empatía, como decirles “esto parece difícil”
- Confortarlos
- Tomar un descanso con su hijo

CREAR

- Arte (hasta garabateos o dibujitos), escribiendo, construyendo (legos, bloques), haciendo videos juntos
- Hacer estaciones sensoriales – lugares con arena, pinturas, para colorear, agua o plastilina
- Hacer juegos imaginarios juntos