



Habilidades de autorregulación:

Estrategias de respiración

La autorregulación es la capacidad de reconocer y controlar sus emociones y conductas en diferentes contextos.

Los niños que aprenden a controlar sus emociones:

- ▶ Hacen amigos con más facilidad
- ▶ Manejan mejor la frustración
- ▶ Se relacionan mejor con sus compañeros y con adultos
- ▶ Son menos impulsivos

Cómo enseñar esta habilidad

Enseñe las siguientes estrategias cuando los niños estén tranquilos y atentos. Cuando necesiten calmarse, recuérdelos las estrategias mostrándoles tarjetas didácticas u otros recursos.

Respiración controlada: Huelo la flor; soplo el molinillo

Con los materiales de la siguiente página, pídale a los niños que huelan la flor (para inspirar por nariz) y luego soplen el molinillo (para exhalar por boca). Repita varias veces.

Respiración abdominal

Pídale a los niños que se acuesten boca arriba en el suelo y coloquen un pequeño peluche sobre su abdomen. Ayúdelos a percibir qué sucede con el peluche cuando inhalan y exhalan rápido. Luego pídale que respiren más lento y observen qué sucede con el peluche.

Cómo puede ayudar a los niños a desarrollar la autorregulación

- ▶ Enseñe expectativas/normas claras y positivas todos los días.
- ▶ Modele los comportamientos apropiados y converse sobre las razones de los mismos.
- ▶ Valide los sentimientos.
- ▶ Ayúdelos con el lenguaje cuando deseen nombrar acciones, sentimientos y emociones.
- ▶ Bríndeles comentarios positivos cuando sean capaces de controlar su conducta, y ayúdelos a autorregularse modelando maneras de calmarse.
- ▶ Genere oportunidades de juego apropiadas para la etapa de desarrollo.
- ▶ Promueva la independencia a lo largo del día.
- ▶ Proporcione un espacio donde los niños puedan acudir para descansar y calmarse.

Respira Profundamente

Huele la flor



Sopla el molinillo

