



**NCPMI**

# Habilidades de autorregulación: Termómetro de relajación (español)

La autorregulación es la capacidad de reconocer y manejar las emociones y conductas en diferentes situaciones y actividades.

Los niños que aprenden a regular sus emociones:

- ▶ Hacen amigos más fácilmente
- ▶ Manejan mejor la decepción
- ▶ Se relacionan mejor con sus pares y adultos
- ▶ Son menos impulsivos

## Cómo enseñar esta habilidad

Enseñe la siguiente estrategia cuando los niños estén calmados y atentos. Recuérdeles la estrategia cuando necesiten calmarse utilizando imágenes u objetos.

### El termómetro de relajación

- ▶ Enséñeles a los niños cómo funciona un termómetro.
- ▶ Enséñeles a los niños a reconocer cómo los sentimientos afectan al cuerpo y a la capacidad de regularse.
- ▶ Use el termómetro como ayuda visual para mostrar cómo cambia el efecto y que se puede intensificar o relajar (o calmar) dependiendo del nivel de emoción que estén teniendo.
- ▶ Practique el uso del termómetro de relajación cuando los niños estén calmados y regulados.

## Cómo se puede ayudar a los niños a autorregularse

- ▶ Enséñeles expectativas/reglas claras y positivas todos los días.
- ▶ Muéstreles y explíqueles los motivos de las conductas deseadas.
- ▶ Valide los sentimientos.
- ▶ Ayúdelos a expresarse identificando las acciones, sentimientos y emociones.
- ▶ Felicítelos cuando estén logrando regular su conducta y ayúdelos mostrándoles diferentes formas de calmarse, cuando sea necesario.
- ▶ Ofrézcales oportunidades para que jueguen de acuerdo a su nivel de desarrollo.
- ▶ Promueva la independencia de los niños durante todo el día.
- ▶ Proporcióneles un lugar donde puedan ir a tomar un respiro y calmarse.

# Termómetro de relajación



**Enojado**

5

4

3

2

1

0

Respira  
profundo  
3 veces

1, 2, 3



**Relajado**