

[Download PDF](#)

## Estrategias de regulación emocional

Los niños y niñas no pueden utilizar habilidades que no tienen. Quienes no contaron con un ambiente apropiado que les estimulara y les acompañara en la adquisición de nuevas habilidades en su primera infancia (como ocurre con frecuencia con quienes han vivido experiencias de maltrato, institucionalización o cuidados negligentes o poco consistentes) suelen presentar dificultades a la hora de reconocer y gestionar sus emociones.

He aquí algunas ideas que el profesorado, el personal educativo y los niños y niñas pueden explorar juntos. Se trata de estrategias que pueden enseñarse y aprenderse, entrenarse y practicarse. Es necesario enseñarlas y practicarlas en momentos de tranquilidad antes de poder utilizarlas cuando las emociones están a flor de piel.



- Soplar burbujas.
- Mirar cómo baja un reloj de arena.
- Estirar uno a uno todos los músculos del cuerpo.
- Inflar un globo con grandes bocanadas de aire.

En "Las cartas de la calma" se presentan una serie de ideas que el profesorado y el personal educativo pueden recortar y convertir en tarjetas para su uso con niños y niñas en momentos de inseguridad o estrés.

- Ensartar cuentas en un trozo de lana.
- Hablar de lo que siento.
- Dibujar lo que siento.
- Dejar que mi pecho suba y baje mientras inspiro y espiro profundamente
- Mascar chicle.
- Apretar una pelota antiestrés.
- Imaginar que estoy en un lugar relajante.
- Taparse con una manta.
- Ordenar por colores ceras o lápices.
- Colorear un dibujo.
- Tumbarse con los ojos cerrados y sentir el peso del cuerpo en el suelo.
- Decirme que, aunque esto sea difícil, puedo afrontarlo y que pronto volveré a sentir tranquilidad.
- Escuchar sonidos relajantes como música, lluvia o ruido blanco.
- Sentarse en una pelota de gimnasia y botar.
- Hacer un puzzle.
- Sentarse con las piernas cruzadas y mecerse lentamente.
- Dar un paseo.
- Acariciarme el pelo o que alguien lo haga por mí.
- Sentir objetos táctiles, como materiales blandos o suaves.

[Download PDF](#)