



# CÓMO PROMOVER LA AUTOREGULACIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS

## Algunas recomendaciones

### Valida su emoción



Ponerse a la altura del niño o niña y decirle por ejemplo: veo que estás enojado/a.

Empatizar y reconocer la dificultad presente, por ejemplo: yo también estaría enojado/a si no me dejaran salir.

No juzgar, ni insistir pero mostrarse disponible. Hacerle saber que usted le ama y acepta, por ejemplo: tranquilo/a, enojarse es normal, podemos hablar de lo que pasa, voy a estar aquí para cuando quieras hablar.

### Reglas claras y poder de decisión

Los niños y niñas aumentan su capacidad de autoregulación cuando tienen reglas claras y consistentes, cuando entienden las consecuencias lógicas y naturales de sus actos y decisiones por ejemplo, al comprender que si deja su chaqueta en la escuela, no tendrá cómo abrigarse para ir a casa.



### Promover el uso del lenguaje



Para esto es muy importante que los padres sean modelos para sus hijos, ya que aprenderán a través de la observación directa. Si el niño o niña ve a sus padres enojarse al momento de presentarse un conflicto, aprenderá a reaccionar de esta forma ante la frustración. En cambio si observa que sus padres conversan, negocian y comunican sus necesidades al tener un conflicto, aprenderá a comunicar sus emociones y resolver a través de las palabras.

