APENDIENDO A REGULAR

taller de continuidad

Psicóloga / Orientadora: Claudia Valenzuela
Psicóloga: Valentina Guzmán





OBJETIVO



Orientar a los padres y apoderados en el desarrollo de la autorregulación emocional de sus hijos e hijas, entregando estrategias prácticas para acompañar la expresión de emociones, el manejo de impulsos y la resolución de conflictos desde el hogar.



¿QUÉ OCURRE CUANDO SENTIMOS UNA EMOCIÓN INTENSA?

Cuando un niño está muy enojado, frustrado, triste o asustado, no siempre tiene disponible la misma capacidad para escuchar explicaciones o buscar soluciones. Por eso, primero necesitamos ayudarlo a recuperar la calma y luego conversar sobre lo ocurrido

Emoción intensa → Calmar → Comprender → Resolver



REGULAR LAS EMOCIONES SE APRENDE

- La autorregulación se aprende progresivamente, mediante la práctica, el acompañamiento de adultos y las experiencias cotidianas. Enseñando estrategias concretas y practicándolas de manera constante.

- Los niños y adolescentes no nacen sabiendo cómo manejar la frustración, esperar, tolerar un límite o expresar adecuadamente el enojo. Estas son habilidades que se van aprendiendo y practicando.



EL ADULTO COMO MODELO DE REGULACIÓN

Por ejemplo:

- Si el adulto grita ante el enojo, enseña una forma de responder al enojo.
- Si el adulto puede detenerse, respirar y conversar, muestra otra manera de enfrentar una situación difícil.
- Los límites siguen siendo necesarios, pero pueden establecerse sin invalidar la emoción.

EMOCIÓN ≠ CONDUCTA

Todas las emociones son validas pero no todas las conductas son adecuadas. El rol del adulto es: Validar la emoción + poner límites a la conducta + enseñar una alternativa.



Puedo sentir enojo pero no puedo agredir



Puedo sentir frustración pero no puedo insultar



Puedo sentir tristeza y puedo necesitar llorar o pedir ayuda



Puedo sentir miedo y puedo expresar que necesito apoyo

¿CÓMO PODEMOS HACERLO DESDE CASA?

Acciones concretas:

- **Poner nombre:** “veo que estas frustrado”.
- **Escuchar:** “cuentame que fue lo que paso?”
- **Ayudar a regular:** primero vamos a calmarnos y despues conversamos.
- **Orientar:** que podríamos hacer diferente la próxima vez.



ACTIVIDAD: NUESTRO MOMENTO EMOCIONAL

Durante una semana, elegir un momento del día para conversar brevemente sobre cómo se sintieron. Puede ser durante la once, la cena o antes de dormir.

Cada integrante responde estas 3 preguntas:

- ¿Qué emoción sentí hoy?
- ¿Qué ocurrió que me hizo sentir así?
- ¿Qué hice para sentirme mejor o qué me habría ayudado?



Luego, el adulto puede responder también sus propias preguntas, para que sea un espacio compartido y no un interrogatorio al niño/a.

¡GRACIAS!

Juntos hacemos la diferencia

