

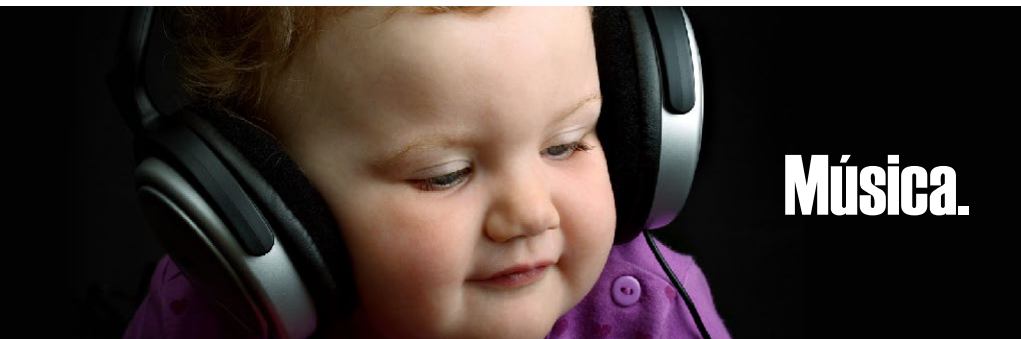
Emociones

Es importante establecer entornos para que los niños puedan trabajar en habilidades de autorregulación. Los niños pequeños pueden tener problemas para expresar sus pensamientos y sentimientos hasta que aprendan sobre las emociones y las estrategias para manejarlas. Algunas estrategias para ayudar a los niños incluyen:

Respirar profundamente y con propósito puede ayudar a bloquear la respuesta del cuerpo al estrés. Los niños pueden tener problemas con la idea de calmarse y concentrarse en su respiración. Para ayudar a los niños a aprender a respirar profundo, pídeles que soplen burbujas o un molinillo cuando estén estresados.



Respiración.



Música.

Escuchar música puede ayudar a calmar a los niños, dándoles tiempo para reunir sus pensamientos y disminuir la velocidad. Provéales música suave, audífonos y un lugar tranquilo.

Muchas veces los niños necesitan estar solos para comenzar a calmarse. Proporcíóneles una silla mecedora donde puedan mecerse para calmarse o un rincón tranquilo con una silla puff o bean bag.



Area Para Estar Solos.



Espacio Creativo.

Darles a los niños una manera de expresar cómo se sienten más allá del uso de las palabras puede ser una excelente manera de calmar una situación. Proporcíonele a los niños una área tranquila para hacer un dibujo de lo que les molesta.

Una vez que los niños se hayan tranquilizado y estén listos para regresar al grupo, tome tiempo para hablar sobre los momentos emocionales. Conecte la estrategia que utilizaron en una situación de la vida real. Por ejemplo, “Si estuvieras en el parque hoy y te molestaras con Sally, ¿que puedes hacer para calmarte? Esta conversación puede ayudarle a los niños a identificar sus sentimientos y a aprender a hacer frente a las emociones en otros ámbitos.

