



¿DE QUÉ SE TRATA?

El Apoyo a la Regulación Emocional es un conjunto de técnicas que los maestros pueden utilizar para ayudar a los niños a regular sus emociones fuertes. Estas estrategias guían a los niños a través del reconocimiento de sus emociones, describiéndolas y eligiendo cómo responder.

¿CÓMO ES?

Un niño se frustra y golpea a sus compañeros en la clase. El maestro presenta la Técnica de la Tortuga para que el niño tenga una estrategia para manejar sus emociones. Luego el maestro está atento durante la clase para detectar al niño *antes* de que se moleste mucho. Una vez que el maestro nota que el niño se siente frustrado, etiqueta y le da valor a la emoción diciendo: “parece que te sientes frustrado”. Entonces, el maestro le da al niño la opción de utilizar los pasos de la Técnica de la Tortuga para calmarse.

¿POR QUÉ ESTO ES IMPORTANTE?

Los niños pequeños están aprendiendo a regular sus emociones. Con frecuencia, los niños en etapa preescolar necesitan asistencia adicional para afrontar sus emociones fuertes (es decir: el enojo, la frustración, la tristeza, el miedo y la emoción). Cuando los maestros ayudan a los niños a desarrollar las habilidades para reconocer *qué* es lo que sienten y las maneras de *trabajar* sobre estas emociones, los niños se vuelven más capaces de regular su comportamiento por sí mismos. Asimismo, mediante esta asistencia, los niños son más propensos a participar en las actividades y ser parte de la comunidad de su aula.

Las estrategias de Regulación Emocional de Apoyo son útiles para todos los niños. Es posible que los maestros deban brindarles apoyo y práctica adicionales a los niños que más lo necesitan.

Pilares fundamentales para la Regulación Emocional de Apoyo

Reconocer la emoción

Los niños necesitan saber cómo llamar a sus emociones a fin de comprenderlas y trabajarlas. Cuando los maestros alientan a los niños a estar atentos a lo que sienten y a expresarlo, éstos construyen las habilidades necesarias para reconocer y comunicar sus emociones y las de los demás. Permítale a los niños que tienen habilidades lingüísticas limitadas señalar una imagen de la emoción que sienten.

Describir la emoción

Luego de nombrar la emoción, el próximo paso importante es poder describir su intensidad. La habilidad de los niños para reconocer e identificar el momento en el que comienzan a sentir una “emoción fuerte” puede ayudarlos a “apropiarse” o manejar dicha emoción. Esto puede prevenir que se acumulen fuertes emociones en ese momento.

Regular la emoción

Luego de reconocer qué es lo que sienten, los niños necesitan saber *qué* hacer con los sentimientos. Es importante que los niños sepan sobre estrategias para resolver problemas o maneras de calmarse físicamente si una emoción se vuelve “muy grande” o si se sienten abrumados. Es posible que los niños necesiten hacer una conexión entre la emoción y su causa.



CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS CON EL MANEJO DE SUS EMOCIONES

1. Prepare a los niños para manejar emociones fuertes

- Enseñe cómo RECONOCER emociones.
 - Lea cuentos, cante canciones y haga juegos que incorporen una amplia gama de emociones.
 - Enfatique que *todos* los sentimientos son válidos (por ejemplo: a veces todos nos sentimos enojados, tristes, etc.).
 - Ayude a los niños a reconocer las señales físicas cuando se sienten frustrados o tristes.
 - Reconozca y confirme que hay diferencias en cuanto a la descripción y expresión de las emociones en todas las culturas y dentro de distintas familias.
 - Consulte el cuadernillo de Vocabulario Emocional para obtener consejos sobre cómo identificar las emociones.
 - Implemente un “Cuadro de sentimientos” o una “Rueda de sentimientos” en el aula (consulte los recursos a continuación)
 - Visite el sitio web del Centro Nacional de Innovaciones de Modelos Piramidales (National Center for Pyramid Model Innovations, NCPMI) para obtener estrategias prácticas para enseñar habilidades socioemocionales:
 - “Relatos guionizadas para situaciones sociales”
 - Actividades en el “Rincón del libro”
- Enseñe cómo DESCRIBIR emociones.
 - Implemente un “Cuadro de sentimientos” y un “Termómetro de sentimientos” para guiar a los niños en la descripción de emociones (consulte los recursos del NCPMI a continuación).
- Enseñe cómo REGULAR emociones.
 - Utilice relatos sociales y modelos para enseñarles a los niños a regular sus emociones.
 - Lea cuentos que incorporen estrategias para calmarse y resolver problemas.
 - Implemente y practique la “Técnica de la Tortuga” (consulte el Centro ECE y los recursos del NCPMI).

2. Guíe a los niños a través de las emociones fuertes en el momento

- Anticipe y planifique situaciones para niños en particular en las que pueda abordar sentimientos fuertes.
- Conozca y busque las señales de advertencia de cada niño (por ejemplo: tensión, pérdida de conocimiento, inquietud).
- Reflexione y valide los sentimientos del niño utilizando una voz tranquila y suave.
- Ofrézcale al niño la oportunidad de utilizar una técnica de autorregulación.
- Reconozca el uso de la técnica del niño.
- Una vez tranquilo, piense en formas de anticiparse mejor a los desencadenantes y planificar para la próxima vez.
 - ¡Asegúrese de hacerlo lo antes posible! Cuanto más reciente sea la situación, mejor podrán los niños hacer una conexión entre su comportamiento y lo que usted dice.

RECURSOS DE APOYO PARA ASISTIR A LOS NIÑOS CON EL MANEJO DE SUS EMOCIONES

Fomentar la regulación de las emociones

[Centro de recursos de Educación de la Primera Infancia \(Early Childhood Education, ECE\)](#)

CASTL©

Relatos guionizados, el rincón del libro, la Tortuga Turtle y los cuadros de sentimientos.

[Disponible en PDF](#)
NCPMI©

Mejorar el vocabulario emocional en los niños pequeños

[Disponible en PDF](#)
NCPMI©

El control del enojo y el manejo de la decepción

[Disponible en PDF](#)
NCPMI©