



Comunicarse con su niño mediante la Co-regulación

Los niños pequeños pueden tener sentimientos GRANDES y utilizar comportamientos GRANDES para comunicarlos. Comportamientos como gritar y golpear pueden frustrar a los cuidadores, dificultando la decisión de qué hacer.

Autorregulación es la forma en que el niño controla su comportamiento cuando tiene grandes sentimientos. Los niños necesitan mucha ayuda para aprender esta habilidad.

Co-regulación es la forma en que los cuidadores ayudan al niño aprender a controlar su comportamiento mostrándoselo.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño aprender a autorregularse?

Todo comportamiento es comunicación, incluso el suyo. La mejor manera de ayudar a su niño a aprender a autorregularse es mostrándole.

Primero, reconoce sus señales de frustración.

- asumiendo lo peor
- sentirse desesperado o abrumado
- perdiendo los estribos
- decir cosas de las que luego se arrepiente
- reteniendo afecto

A continuación, trabaje el crear una mentalidad receptiva

- Deténgase. Respire lenta y profundamente unas cuantas veces. Cierre los ojos y cuente lentamente hasta 10 mientras tensa y relaja los músculos.

- Compórtate como usted quiere que se comporte su niño.
- Utilice un diálogo interno positivo, como: "Puedo mantener la calma y ayudar a mi niño".
- Demuéstrele a su niño que comprende lo que está comunicando dándole palabras tranquilas que coincidan con lo que siente o desea.
- Dale a su niño una respuesta tranquila a su petición.
- Sintónizese y dele a su niño el espacio o el tiempo personal, el contacto o el apoyo emocional que necesita para expresar su mensaje.

Cuando los cuidadores utilizan estrategias de co-regulación, los niños aprenden a participar en interacciones positivas y alentadoras. Esto genera confianza, habilidades de comunicación social y ayuda a promover el desarrollo de la autorregulación, para que puedan comenzar a manejar esos sentimientos GRANDES.