



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



A continuación,
trabaje el crear
una mentalidad
receptiva

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

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



Family, Infant and Preschool Program
of the
J. Iverson Riddle Developmental Center

© 2024. FIPP. All rights reserved. www.FIPP.org
Spanish Translation: 01/2025



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES