

Abril 2021

Reflexionando sobre la crianza de los hijos (Pondering Parenting)

Cada mes, el Equipo de Bienestar Consejero de SMFCSD compartirá con usted historias y orientación basada en la 3R: Rutinas, Relaciones y Regulación, para ayudar a su familia a navegar por los rompecabezas cotidianos que surgen en el apoyo a su(s) estudiantes(s)

Estación de regulación:

Enseñar a los niños a calmarse a sí mismos

Matt Dahlman, Consejero Escolar

El Reto:

Todos expresamos nuestras emociones y nos regulamos de diferentes maneras, y en momentos de estrés, es posible que tengamos más dificultades para reconocer y manejar nuestros sentimientos complejos. Es posible que sus hijos no sean conscientes de todas las emociones que sienten dentro de sus propios cuerpos y pueden tener dificultades para manejar las emociones intensas o difíciles por sí mismos. Crear oportunidades para practicar de manera rutinaria nombrar las emociones y calmarse a sí mismo puede ayudarlo a usted y a su hijo a prepararse mejor para lo que sea que la vida les depare.

Relaciones

Como padres, el modelaje puede desempeñar un papel fundamental en la enseñanza de los niños sobre cómo autorregularse. Cuando los niños ven a las personas que aman y en las que confían identificando sus emociones y calmando sus cuerpos, comienzan a ver estos comportamientos como normales e importantes.

- Las relaciones son tan cruciales para que los niños puedan desarrollar formas saludables de lidiar con emociones intensas. Para que aprendan de manera eficaz, es posible que deban observar repetidamente a su cuidador mostrar comportamientos de calma. Es importante señalar que es más fácil y más efectivo que alguien que maneje sus emociones de manera efectiva les enseñe estas habilidades de regulación. Tómese el tiempo como padre / cuidador para cuidarse a sí mismo y también practique estrategias para calmarse a sí mismo. Cuando usted es una presencia confiable, tranquila y regulada, puede reconocer y manejar rápidamente los momentos estresantes con su hijo y mantenerse mejor conectado en su relación.

-
- A partir de la infancia, algunos niños tienen dificultades para calmarse a sí mismos y controlar su temperamento. Estas luchas pueden continuar o empeorar a medida que envejecen. A veces es difícil para los adultos mantener la calma con un niño explosivo, por lo que ceden a las demandas de sus hijos en lugar de arriesgarse a una rabieta. Si los padres ceden con demasiada frecuencia a los niños cuando se portan mal, los niños pueden desarrollar el hábito de confiar en sus padres como herramientas externas para calmarse en lugar de aprender a manejar los sentimientos intensos por sí mismos. Practicar el autocontrol con ellos cuando no están molestos puede ayudarlos a depender menos de usted en esos momentos de conflicto y estrés, y puede ayudarnos a modelar las habilidades que están desarrollando.
 - Hable con su hijo sobre las ocasiones en las que se ha sentido fuera de control o si sus emociones se han apoderado de su cuerpo. Estas conversaciones pueden ayudar a los niños a ver las emociones intensas como algo común y comprensible y pueden conducir a conversaciones sobre la importancia de practicar conductas de calma. Además, estas conversaciones pueden construir un enfoque de "nosotros" hacia la práctica de la autorregulación como familia y pueden fortalecer su vínculo con su hijo.

Rutinas

La incorporación de técnicas de autorregulación en las rutinas familiares puede ayudar a fortalecer estas habilidades y la comodidad de su hijo usándolas más adelante.

- Aprender a calmarse a sí mismo es una habilidad como aprender a leer o andar en bicicleta. Se necesita práctica, así que incorpore la regulación a su rutina diaria. Por ejemplo, comience cada mañana con algunos ejercicios de atención plena, como meditación o respiración. O quizás intente ejercicios como comer conscientemente con su familia durante la cena. Es necesario practicar estas habilidades con frecuencia para que sean efectivas cuando realmente las necesitamos.
- Intentar aprender una habilidad mientras está molesto puede ser casi imposible. Aprender a autorregularse cuando ya estás molesto es como aprender a tocar el violín durante una actuación: muy difícil y extremadamente frustrante. Practicar estas habilidades con sus hijos cuando están tranquilos hace que las habilidades sean más fáciles de recordar cuando están molestos. Tener tiempos de práctica regulares, planificados, diarios o semanales también puede ayudar a los niños a saber qué esperar. Pedirles que practiquen habilidades para calmarse a sí mismos en un momento inesperado podría ser un factor estresante que podría provocar una rabieta.
- Planifique su práctica de regulación familiar cerca de momentos o situaciones que puedan ser frustrantes para su hijo. Si la transición de una actividad a otra es difícil, como por ejemplo, detener los videojuegos para cenar, haga un plan para practicar estas habilidades antes de cada transición. Esta es una excelente manera de probar estas habilidades en situaciones de menor riesgo e incorporarlas a su rutina. Sus hijos desarrollarán la capacidad de usar estas estrategias más adelante para otras transiciones con un recordatorio rápido de su parte.

Regulaciones

Nuestros cuerpos están diseñados para mantenernos a salvo del peligro y esto comienza con estar descansados y bien alimentados.

- Por simple que parezca, la regulación a menudo comienza con nuestro cuerpo, especialmente para los niños que pueden tener dificultades para nombrar sus emociones. Mantener horarios de comida regulares, comer comidas balanceadas, irse a dormir a la misma hora cada noche y dormir lo suficiente puede preparar a los niños para que tengan éxito y se mantengan tranquilos frente a algo que no les salga bien..
- Como seres humanos, cuando nuestros cuerpos llegan a un lugar en el que no podemos regularlos adecuadamente, nuestros cerebros "dan la vuelta", por así decirlo. Las áreas del cerebro que ayudarían a tomar decisiones y calmarse ya no están bajo control. Aquí es donde técnicas como la respiración consciente y la relajación muscular progresiva pueden ser útiles para que nuestro cerebro pensante vuelva a estar a cargo. Esta es otra razón por la que es tan importante practicar estas habilidades cuando su hijo está regulado, para que pueda ser más fácil de acceder cuando lo necesite..
- Pruebe diferentes técnicas para ver qué funciona mejor para su familia en diferentes situaciones. Las técnicas de conexión a tierra, como usar cada uno de nuestros cinco sentidos, pueden ser útiles cuando su hijo está ansioso, pero hacer algunos empujones contra una pared resistente puede funcionar mejor cuando está enojado. Encontrar técnicas que funcionen mejor para cada niño, como la respiración abdominal u otras que se presentan en los artículos a continuación, puede ayudar a todos a sentirse regulados y en control. Lo más importante es que la práctica progresa hacia un niño y una familia más tranquilos y felices..

Recursos adicionales

Videos

- ¿Por qué perdemos el control de nuestras emociones? (Why Do We Lose Control of Our Emotions) (<https://www.youtube.com/watch?v=3bKuoH8CkFc&t=41s>)
- La tortuga (Cuento para trabajar el autocontrol) - Técnica de Psicología Infantil - Minders <https://www.youtube.com/watch?v=rivGSIUkXR&t=133s>
- ENSEÑA a tu Hijo a Gestionar sus Emociones con la Ruleta de la Calma <https://www.youtube.com/watch?v=9WjEEG4A-MI>

Artículos:

- <https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>
- <https://www.pbs.org/parents/thrive/strategies-for-teaching-kids-self-regulation>
- https://drive.google.com/file/d/1UzrFq5W9IAHHxs_4I9sSEedjm9wdnUQi/view
- https://docs.google.com/document/d/1Az72WZTpAhKa1qyEXGqor_hcwb5VgqkW40Y1hVetZsk/edit?usp=sharing