

Diagrama de regulación emocional

De Andrea Cardemil

No existe una receta específica para la crianza, ya que cada niño y/o situación son distintas, pero este diagrama entrega una guía que pueden utilizar los padres en caso que sus hijos necesiten ser regulados. Consta de 7 pasos, los cuales se aplica según la intensidad y el tipo de regulación que se necesite:

1. Regularse a uno mismo (cuidador principal): Respirar, tomar distancia si es necesario. Ser capaz de mostrarse y mantenerse calmado para poder pensar con la cabeza fría qué le está ocurriendo al niño.

2. Sintonizar con el estado mental del niño: Se refiere a conectarnos con el niño, ¿está triste? ¿enojado? ¿angustiado? ¿necesita un abrazo?

3. Reflejar y validar: Hay que decirle las emociones que está sintiendo. Pongo en palabras lo que le pasa; "entiendo que te sientas triste, a mí también me pasa". Es importante comunicar a los niños/as que las emociones son normales y válidas.

4. Expresión adaptativa: Dar espacio/tolerar que pueda expresarse (llorar, pataletas, etc). Es adaptativo porque tiene que ser algo controlado-seguro.

5. Calmar: Cuando baja la intensidad, hay que ayudarlos a respirar, a hablar, abrazar si es que quiere.

6. Reflexión guiada: Aprender de la experiencia y ver qué necesita para sentirse mejor. Hay que ver las características propias de cada hijo/a y de qué manera los ayudó para que sean más adaptativas.

7. Reforzar: Reforzar una conducta positiva. Por ejemplo, "qué bueno que sacaste toda tu pena".