

Creatividad y Claridad: Regulación Emocional

Serie de Salud Mental



En el tapiz complejo de la niñez, las estrategias de adaptación sirven como el tejido que ayuda a formar resiliencia, balance emocional, y crecimiento. Desde una temprana edad los niños embarcan en el camino del aprendizaje. Habilidades cultivadas en cada etapa actúan como un compás que guía a nuestros hijos en el mar de la vida. Cada triunfo añade más color al lienzo de su inteligencia emocional. Las estrategias de adaptación son una de las habilidades más importantes que le puede enseñar a su hijo. Saber cómo lidiar con dificultades promueve autoestima, e ilumina el camino de bienestar emocional, estas habilidades los acompañarán en la adultez, ayudándolos a navegar las tormentas. La meta es que los niños continúen permitiendo que sus emociones florezcan.



Palabras de un experto...

Al tener su primer hijo, seguro estaba emocionado de enseñarle las ABCs & 123s. Algunos niños inclusive saben el nombre de todos los dinosaurios... las especies y hasta el género antes de empezar kindergarten.

Este fue el caso de los hijos de Brett Williams.

Brett Williams proclama que la Regulación Emocional es la "llave de la vida". Williams es un terapeuta con licencia especializado en matrimonios y familia, con una maestría en psicología clínica, y es el director clínico en Mountain View Hospital en Utah.

Si se sienta a hablar con Williams hoy en día, con hijos adultos que ya se han ido del hogar, comparte que cultivar las habilidades de regulación emocional en los niños, en cada etapa, puede ser hasta más importante que el 123 o el ABC.

Proveer a los niños la habilidad de regulación emocional es como darles un mapa del tesoro para una vida plena y con resiliencia.

Es el camino secreto a un mundo donde el autocontrol los empodera a tomar sabias decisiones, donde el arte de comprender y manejar las emociones se convierte en la llave para formar conexiones prósperas y duraderas en su vida personal y profesional. Estas habilidades son el barco confiable que los guiará a través de los mares turbulentos del estrés y la adversidad, el compás que los llevará hacia la empatía y la resolución de conflictos, y el guardián de su bienestar emocional. Los protegerá de la oscuridad de la ansiedad y la depresión. Si los niños pueden regular sus emociones tendrán la resiliencia para destruir los contratiempos con éxito y balance emocional cuando embarquen en las aventuras de la adultez.

"Regulación emocional" es un término que generalmente se usa para describir la habilidad de una persona de manejar y responder efectivamente a una experiencia emocional.

Cont. Pagina 2



Artículos destacados

Las personas usan estrategias de regulación emocional, inconscientemente, para lidiar con situaciones difíciles varias veces al día. Para realmente entender este tema, necesitamos descubrir qué está mal. Por favor tómese un momento para reflexionar sobre sus mayores preocupaciones en relación a su hijo y su regulación emocional.

Ahora que ha tenido un momento de reflexión, considere la regulación emocional como un camino continuo, esto incluye reconocer que antes de controlar las emociones es necesario notar y honrar la condición emocional actual. El proceso de regulación emocional es uno de práctica consistente.

Esta es una lista de algunas áreas de estrategias en las que puede trabajar con su hijo para ayudarlo a manejar sus emociones y evitar que estén muy altas o muy bajas:

- Hablar con amigos
- Ejercicio
- Escribir en un diario
- Meditación
- Terapia
- Cuidado propio
- Sueño y descanso adecuado
- Prestar atención a pensamientos negativos que ocurren antes de tener emociones fuertes

Para niños pequeños puede considerar libros o historias que modelan bienestar y regulación emocional.

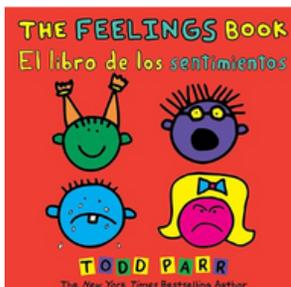
Libros para ayudar a los niños con sus emociones

¿Como me siento?
de Pamela Zagarenski

Felicidad: Manual De Usuario
by Eva Eland

Respirar Sienta Mejor
by Christopher Willard and Wendy O'Leary

El libro de los sentimientos
by Alexandra Penfold



Habilidades de Regulación Emocional Importantes de Aprender

Estudiantes y familias necesitan saber que habilidades nos pueden ayudar a regular nuestras emociones.

1. Crear espacio: las emociones se sienten rápido. Respirar y tomar una pausa disminuyen el momento entre la causa y la respuesta.
2. Notar como te sientes: que partes de tu cuerpo están notando las sensaciones
3. Nombrar lo que sientes: Expresa en alto o reconoce la emoción que estas sintiendo
4. Aceptar la emoción: sentir emociones es un reacción humana normal
5. Practicar consciencia y percepción: nota que esta pasando a tu alrededor, sin juzgar



Una rueda de sentimientos puede ayudar a los niños a identificar sus emociones con más precisión, fomentando autoconciencia y comunicación efectiva mientras navegan las relaciones en sus vidas



Entendiendo el desarrollo emocional de tu hijo: 5 a 10 años de edad

[Realizar Curso Gratis](#)

¿Necesita más apoyo o información?
Seleccione el medallón de ParentGuidance.org para explorar un curso en línea.

Referencias

"Emotional Regulation: Skills, Exercises, and Strategies." Better Up, 21 Jun. 2021, www.betterup.com/blog/emotional-regulation-skills. Accessed 8 Sept. 2023.

"All the Feels: 10 Books to Help Kids With Their Emotions." Brightly, www.readbrightly.com/7-books-to-help-kids-with-their-emotions/. Accessed 8 Sept. 2023.

Xaler and the Dragon. 2nd ed., My5Minds, 2020.

