

Apoyando las Emociones de los Niños Pequeños

Empatía: la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otro.

Autorregulación: la capacidad de controlar sus emociones y expresarse de manera aceptable.

Los niños primero deben experimentar empatía antes de que puedan desarrollar la capacidad de autorregularse. La autorregulación no es una habilidad que viene naturalmente, debe enseñarse y practicarse. ¿De qué maneras puede mostrarle empatía a su hijo y ayudarlo a comenzar a navegar por las muchas emociones que experimenta? Aquí hay algunas ideas:



- Observe, reconozca y controle los sentimientos de su hijo: preste atención a cómo su hijo le dice cómo se siente prestando atención a sus expresiones faciales y lenguaje corporal.
- Hablen sobre sus emociones (denles un nombre), todas ellas, cuando estén felices, enojados, asustados, cansados, asombrados, frustrados, contentos, pacíficos, y la lista continúa.
- Lean libros juntos sobre emociones o miren revistas/fotos antiguas, etc. que podrían mostrar a las personas mostrando una variedad de emociones.
- Trabaje para aprender habilidades para regular mejor sus propias emociones: usted es su ejemplo.
- Reconecte, calme, esté con su hijo mientras experimenta emociones: todo esto es nuevo, consuélolo con cosas difíciles y celebre con él cuando haya alegría.
- Para los niños mayores, juegue juegos con ellos que los ayudarán con el autocontrol, tales como:
 - » Luz roja, luz verde: cuando dices luz verde, su hijo (o todos los que quieren jugar en la familia) pueden moverse, pero cuando diga luz roja, tienen que detenerse.



Citas: Markham, L. (2013, July 5). *5 Steps To Help Kids Learn To Control Their Emotions*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/peaceful-parents-happy-kids/201307/5-steps-help-kids-learn-control-their-emotions>; Parenting for Brain. (2020, April 7). *Self Regulation & Emotional Regulation Skills in Children*. <https://www.parentingforbrain.com/self-regulation-toddler-temper-tantrums/>