

Regular es aprender

REGULACIÓN EMOCIONAL

Estrategias claras para niños,
jóvenes, adultos y familias

✦ RECONOCER

✦ PAUSAR

✦ REGULAR

✦ ELEGIR



Toda emoción trae un mensaje

Regular es comprender lo que sentimos y elegir cómo responder.



1

RECONOZCO

Digo qué siento y noto en qué parte del cuerpo lo siento.

2

REGULO

Elijo una acción: respiro lento, pido espacio o muevo el cuerpo.

3

ELIJO

Cuando baja la intensidad, digo qué necesito sin lastimar.

PREGUNTAS QUE AYUDAN

1

¿QUÉ SIENTO?

Nombro la emoción.

2

¿DÓNDE LO SIENTO?

Señalo la parte de mi cuerpo.

3

¿QUÉ NECESITO?

Pido apoyo, espacio o descanso.

4

¿QUÉ PUEDO HACER?

Respiro, me muevo o pido ayuda.

Aprendo a calmar mi cuerpo

Ensayá estas estrategias cuando estés tranquilo.



Respiración del globo

1 SEMÁFORO

Rojo: me detengo. Amarillo: respiro 3 veces. Verde: digo qué necesito.

2 5-4-3-2-1

Nombro 5 cosas que veo, 4 que toco, 3 que oigo, 2 que huelo y 1 que saboreo.

3 MOVIMIENTO

Muevo el cuerpo durante 1 minuto: sacudo brazos, estiro o camino.

Mi rincón de calma



ALMOHADA

comodidad



BOTELLA

mirar y respirar



TARJETAS

recordar pasos



OBJETO

apretar o tocar

Pausa antes de reaccionar

Unos segundos pueden cambiar por completo tu respuesta.



1 PAUSA DE 90 SEGUNDOS

Deja el teléfono. Inhala 4 segundos, exhala 6 y espera 90 segundos antes de responder.

2 TERMÓMETRO 0-10

Pon un número a tu emoción: 0-5 habla; 6-8 haz una pausa; 9-10 busca apoyo.

3 PENSAMIENTO FLEXIBLE

Cambia “no puedo” por: “Es difícil, pero puedo resolver una parte”.

4 DESCARGA SEGURA

Elige 10 minutos para caminar, escribir, dibujar, escuchar música o ejercitarte.

Antes de enviar o contestar

OK ¿Es cierto?

OK ¿Es necesario?

OK ¿Es respetuoso?

OK ¿Puedo decirlo con calma?

Regularse también es autocuidado

Primero recupera calma; después resuelve el problema.



Primero el cuerpo

1 STOP

Detente. Respira lento. Observa qué sientes y necesitas. Luego actúa.

2 RESPIRACIÓN 4-6

1. Inhala por la nariz durante 4 segundos.
2. Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.
3. Repite 5 veces.

3 REVISA NECESIDADES

Pregúntate: ¿tengo hambre, enojo, soledad o cansancio? Atiende primero esa necesidad.

4 LÍMITE CON CALMA

Di: "Necesito 15 minutos para calmarme; luego hablamos".

Regla de oro

Descansar, pedir apoyo y poner límites también son formas de regulación.

Conectar antes de corregir

Los niños aprenden regulación cuando un adulto les presta calma.



Tu calma es el primer paso

1

REGÚLATE

Respira y habla más despacio.

2

VALIDA

Nombra la emoción: "Veo que estás enojado".

3

PON EL LÍMITE

Detén la conducta: "No puedes golpear".

4

GUÍA

Da dos opciones: "¿Respiras o pides espacio?".

5

REFUERZA

Al calmarse, di: "Lograste detenerte".

Durante la crisis

Evita sermones, amenazas y comparaciones.
"Primero nos calmamos y después hablamos".

La regulación se entrena cada día

Cinco minutos en calma ayudan durante los momentos difíciles.



Rutina de 5 minutos

1 1 min · NOMBRAR

Digan: "Siento..." y nombren la emoción.

2 1 min · LOCALIZAR

Señalen dónde la sienten en el cuerpo.

3 2 min · PRACTICAR

Elijan una estrategia y háganla juntos.

4 1 min · ELEGIR

¿Cuál funcionó? ¿Cuál usarán después?

Caja familiar de regulación

TARJETAS
pasos visuales

TEXTURAS
pelota o tela

MOVIMIENTO
liga o cuerda

EXPRESIÓN
papel y colores

CONEXIÓN
personas de apoyo

CALMA
música o audio

Mi plan de regulación

Completa, guarda y consulta esta página cuando la necesites.



1 MI SEÑAL DE ALERTA

Cuando empiezo a alterarme, noto...

2 MI ESTRATEGIA

Lo que más me ayuda es...

3 MI FRASE ÚTIL

Puedo decirme o decir a otros...

4 MI PERSONA DE APOYO

Si lo necesito, buscaré a...

Si hay crisis persistentes o riesgo de hacerse daño, busca apoyo profesional.