Maternidad Sin Pausa
Jocelyn Villarroel · Psicóloga clínica

GUÍA GRATUITA PARA FAMILIAS

Estrategias de regulación emocional para niñas y niños pequeños



Hay tardes en que salir del parque termina en llanto. En esos momentos, una niña o un niño pequeño todavía está aprendiendo a reconocer lo que siente y necesita un adulto disponible. Puedes empezar con un aviso claro, unas pocas palabras y tiempo para quedarte cerca.

Antes y durante el desborde

Anticipa	Avisa con tiempo y ofrece un último turno. «En cinco minutos nos vamos. Puedes dar una última vuelta en el resbalín».
Valida	Ponle palabras a lo que ves y mantén el límite. «Entiendo que te dé pena irte. Estabas pasándolo bien. Ahora nos toca volver a casa».
Acompaña	Quédate cerca y habla más lento. «Estoy aquí contigo. ¿Quieres un abrazo o prefieres que me siente a tu lado?».

JUEGOS BREVES

Dos juegos para ensayar juntos

Pruébenlos cuando estén tranquilos o en las primeras señales de frustración, si hay ganas de jugar. Haz tú los movimientos primero y deja que se sume a su ritmo.

Soplar el enojo

1. Acércate con calma. «Veo que esto te enojó. ¿Quieres que juguemos un poquito?».
2. Imaginen un molinillo. Dale un soplo suave y muéstrale cómo gira. Pueden repetir dos o tres veces, sin apuro.
3. Cuando baje la intensidad, ofrece una elección. «¿Vamos a la cocina como tren o llevamos al peluche en brazos?». Reconoce el esfuerzo que viste.

Globo que se desinfla

1. Hagan como si se inflaran. Al tomar aire, abran los brazos y estiren el cuerpo suavemente.
2. Dejen salir el aire. Hagan un «psss» mientras bajan los brazos y aflojan las rodillas. Practiquen un par de veces a su ritmo.
3. Vuelvan a algo sencillo. Si le acomoda, puede elegir una canción o un dibujo. «Me gustó hacerlo contigo».

Si la emoción ya llegó con fuerza

Deja el juego para más tarde. Cuida que nadie se lastime, usa pocas palabras y quédate disponible. Si intenta pegar, puedes decir «Veo que estás muy enojado. Voy a cuidar que nadie se lastime». Si prefiere espacio, dale un poco y mantente cerca.

A veces tarda en volver la calma. Puedes intentarlo otro día. Aprender a regular lo que sentimos toma muchas experiencias, y tu compañía es parte de ese aprendizaje.

Para profundizar · Reconocer y nombrar emociones (CDC)