

La Autorregulación

¿Qué es la autorregulación?

La autorregulación es la habilidad de un niño para controlar su comportamiento. Se desarrolla con el tiempo, e involucra muchos aspectos del desarrollo social, emocional y cognitivo. La autorregulación puede también ser considerada como la integración exitosa de la emoción (lo que siente un niño) y la percepción (lo que el niño sabe o puede hacer) que da como resultado un comportamiento apropiado.



Algunas otras cosas para saber sobre la autorregulación:

La autorregulación no se relaciona con la inteligencia. Los factores que ayudan a conformar lo bien que puede un niño autorregularse son:

- ★ **EDAD:** La autorregulación se desarrolla a medida que los niños crecen.
- ★ **BIOLOGÍA:** El temperamento de su niño y la forma de responder a situaciones estresantes afecta cómo y cuándo llegue a desarrollar la autorregulación.
- ★ **RELACIONES:** Su interacción con su niño, incluyendo la manera de adaptarse a su temperamento y responder a sus necesidades, afecta la forma de aprendizaje de la autorregulación.
- ★ **PERCEPCIÓN:** Usar el lenguaje (especialmente nombrar las emociones) ayuda a desarrollar la autorregulación y sienta las bases para el aprendizaje futuro del niño.

Por qué es importante la autorregulación

La autorregulación parece ayudar a los niños a resolver problemas y desarrollar estrategias de afrontamiento.

- ★ La autorregulación incluye la habilidad de enfocarse y de controlar los impulsos, mientras más pronto pueda una niña autorregularse, más pronto estará preparada para la escuela, donde el éxito académico y social requiere de pensar por sí misma y satisfacer las expectativas de los demás.

Los niños que no aprenden a autorregularse por lo general tienen más dificultad en la transición a la escuela.

- ★ Estar “listo para el kínder” significa saber las letras, los colores, y los números, pero también significa poder permanecer quieto durante la hora del círculo y llevarse bien con los demás.

Qué esperar, y cuándo:

LA INFANCIA: Auto calmarse

- ★ Es crítico entender que hasta que su bebé cumpla por lo menos seis meses de edad, depende completamente de los proveedores de cuidado para manejar su estrés – él no tiene la habilidad para autorregularse. Es por eso que decimos “usted no puede echar a perder a un niño” y que usted necesita responder a las señales de su bebé rápidamente y de forma consistente.
- ★ Los infantes dependen de los proveedores de cuidado para responder a sus señales y satisfacer sus necesidades de alimento, dormir, consuelo e interacción.
- ★ Durante el primer año, los bebés aprenden lo que se siente satisfacer sus necesidades, y gradualmente aprenden a crear ese sentimiento (conocido como “autocalmarse”) con menos ayuda por parte de usted.
- ★ A través del proceso de maduración, el bebé aprende formas para calmarse por sí solo cuando está molesto.

LA NIÑEZ TEMPRANA: El manejo de las emociones

- ★ Durante la etapa de niño pequeño, los niños aprenden más sobre los sentimientos, y empiezan a conectar situaciones con emociones.
- ★ Este es un periodo difícil, aunque importante, del crecimiento de los niños. A menudo llenos de manifestaciones de extremos emocionales (que van desde el entusiasmo hasta la frustración).
- ★ A medida que la autorregulación y las habilidades de lenguaje se desarrollan, sus berrinches y arrebatos emocionales a menudo se vuelven más manejables y surgen con menos frecuencia.



LOS AÑOS PREESCOLARES: Las emociones en un contexto social

- ★ Entre las edades de 3 a 5, los niños empiezan a entender las relaciones entre sus sentimientos y su comportamiento.
- ★ Esto significa que durante estos años, es crítico para los padres y los proveedores de cuidado ayudar a los niños a identificar e implementar las estrategias de autorregulación, como la práctica de esperar y nombrar las emociones.
- ★ Para los padres de los niños en edad preescolar, esto involucra el establecimiento de límites y expectativas del comportamiento. Los niños de edad preescolar tienen mayor control sobre sus impulsos, y empiezan a pensar antes de actuar.

Lo que pueden hacer los padres

PARA TODOS LOS NIÑOS:

- ★ Proporcione estructura y predictibilidad.
- ★ Modele el autocontrol y la autorregulación en sus palabras y acciones cuando se sienta frustrada, molesta, o entusiasmada.
- ★ Busque ayuda. Si su niña se está esforzando por manejar sus emociones o comportamiento, la identificación temprana e intervención pueden apoyar a ambos usted y su niña en el desarrollo de estas habilidades importantes.

PARA LOS INFANTES:

- ★ Sea responsiva a las necesidades de su bebé, como el hambre o cansancio. Cuando su bebé llora, recójalo.
- ★ Busque las señales de estimulación excesiva como volver la cabeza o arquear la espalda; cuando surjan, dé un descanso a su bebé y reduzca la cantidad de estimulación.

PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS O DE EDAD PREESCOLAR:

- ★ Encuentre maneras de decir sí en lugar de no. Por ejemplo, “Puedes golpear esta olla con una cuchara” en lugar de “No golpees el vaso en la mesa”.
- ★ Dígales lo que es posible en lugar de lo que no es. Por ejemplo, diga “Camina por favor” en lugar de “No corras”.
- ★ Nombre las emociones, usando palabras como feliz, triste, avergonzado, y orgulloso para describir cómo se siente.
- ★ Anticipe las transiciones y anuncie por anticipado los cambios en las rutinas cotidianas normales.
- ★ Ofrezca oportunidades para la creatividad y el juego.
- ★ Participe. Anticipe el comportamiento inapropiado y rediríjalo.