



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



La autorregulación

La autorregulación consiste en darse cuenta de sus emociones intensas y calmarse antes de hacer algo de lo que luego se arrepienta. **Los bebés y los niños pequeños aún no pueden hacer esto.** Actúan de inmediato según sus emociones. La autorregulación tarda mucho tiempo en desarrollarse. **Los niños pequeños la aprenden poco a poco, con la ayuda de un adulto tranquilo.** Es difícil mantener la calma cuando su hijo no la tiene. A continuación le indicamos qué hacer y cómo hacerlo.

Cuando su hijo tenga emociones muy grandes o intensas, no podrá aprender ni pensar con claridad. Pero usted puede ayudarlo a calmarse. El primer paso siempre es la **corregulación**: su calma le ayuda a su hijo a tranquilizarse. Una vez que esté tranquilo, ahí sí podrá volver a aprender.

Algunas cosas que pueden ayudar:

Comprenda lo que su hijo puede y no puede hacer. Las emociones grandes son muy difíciles de manejar para los niños pequeños. Aún no son capaces de recordar todas las reglas en todo momento. No siempre comprenden qué sucederá cuando hacen algo que no deben. Tampoco pueden controlarse, incluso cuando saben que deberían hacerlo.

Mantenga la calma. La parte del cerebro que nos ayuda a tranquilizarnos aún no está desarrollada en niños pequeños. Necesitan la asistencia de un cerebro adulto como el de usted. Puede ser de ayuda notar cuándo usted empieza a molestarse. Recuerde que su hijo necesita que usted mantenga la calma. Respire profundamente unas cuantas veces antes de decir algo, con tal de que todos se encuentren seguros

Establezca reglas claras. Diga las reglas de manera clara y repítalas con frecuencia. Use las mismas reglas todos los días, ya su hijo necesitará tiempo para aprenderlas.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Combine palabras y acciones. Las palabras solas no siempre funcionan. Hable con voz tranquila y baja mientras niega con la cabeza. O levante la mano y diga "basta". Las palabras acompañadas de acciones ayudan a su hijo a seguir lo que usted dice.

Sea paciente. Los niños pequeños necesitan escuchar las cosas muchas veces antes de entenderlas. A veces, el truco es simplemente dar tiempo para que crezcan. Confíe en que su hijo lo logrará.

Nombre lo que quieren y sienten. Use palabras para mostrarle a su hijo que lo comprende. Por ejemplo, decir: "Quieres otra galleta. Yo dije solo una. Eso te enoja." Hágale saber que sus emociones tienen sentido, porque a veces las opciones que les damos no son las que ellos quieren.

Tome un descanso. A veces tratar de calmar a su hijo solo empeora las cosas, y un descanso puede ayudarlo a tranquilizarse. Un descanso no es un castigo, sino una oportunidad para que tome aire.

Ayude a su hijo a aprender a calmarse por sí mismo. Ayudarlo a su hijo a tranquilizarse no significa ceder ni malcriarlo. Le está enseñando una habilidad importante. Algunos niños se calman con un abrazo o cuando los mecen, porque necesitan ese contacto físico para relajarse. Otros niños necesitan saltar para liberar su energía.

Mantener la calma es difícil. Para que su hijo aprenda a hacerlo, necesita verlo que lo hace usted.

¿Tiene más preguntas? Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que brindan apoyo a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.