



## TÉCNICAS PARA FOMENTAR EL AUTOCONTROL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

**A CONTINUACIÓN VOY A EXPLICAR 5 TÉCNICAS MUY SENCILLAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EL MANEJO DE SUS EMOCIONES.**

### Primera Técnica

Elaborar un agente externo de calma (por ejemplo un amuleto, un frasco con colores, una barita o lo que se nos ocurra según los gustos del niño o niña) Se puede elaborar con materiales reciclados, cartulinas goma eva, papeles lustre, lápices, témperas, brillantinas, la idea es que sea colorido y llamativo.



### Segunda Técnica

El semáforo, es efectiva para autorregular en los niños comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión y consiste en enseñar al pequeño para que cuando sienta que está por caer en estos comportamientos «actúe» como lo hace un semáforo. ROJO para DETENERSE; es decir, quedarse quieto como los autos AMARILLO para PENSAR lo que está sucediendo y detectar posibles SOLUCIONES y VERDE para ACTUAR llevando a la práctica alguna de esas opciones, se puede hacer jugando a que ellos son un auto y dibujar el semáforo en una cartulina.



### Tercera Técnica

Esta técnica en lo personal me encanta, tocar agua o arena es herramienta holística que logra que los niños más sensoriales se calmen al estar en contacto con elementos de la naturaleza. Si tu hijo es más sensible, cada vez que se enoje, le puedes ofrecer una pequeña cubeta con agua para que meta sus manos y si quieres agregarle shampoo para que cambie la textura y el aroma, lo cual podría ser más atractivo y relajante. También se puede hacer con una caja o cubeta con arena para que el niño tome contacto con ella. Esto les gusta mucho, a la cajita de arena le puedes agregar juguetes o formas que le gusten.

### Cuarta Técnica

Respiración y musicoterapia, puedes poner una música de relajación con sonidos de la naturaleza o de instrumentos musicales que sean del agrado del niño, también le puedes cantar si es que te gusta el canto. Mientras el pequeño escucha las bellas melodías debe poner sus manos en su abdomen e inspirar por la nariz, mantener 10 segundos y botar.

Esta práctica de respiración se recomienda realizar a diario, al menos 5 minutos.



### Quinta Técnica

Ofrecer un abrazo y contención, el amor y el contacto afectuoso producen oxitocina, una hormona que regula las emociones estresantes y proporciona bienestar. Es bueno recibir abrazos y cariño, sobre todo de quienes queremos. Sin embargo, a muchos niños y personas les cuesta recibirlos en el momento justo en el que están enojados y también a los padres generalmente nos cuesta hacerlo cuando los niños están expresando el enojo y los adultos también nos enojamos, pero esto es normal, la idea es hacer consciente lo que nos pasa cuando nuestros hijos están más irritables, enojados, frustrados, llorando o haciendo pataleta.

Ellos aprenderán de nuestras reacciones, ya que las personas tenemos en nuestro cerebro un mecanismo de imitación que se llama "neuronas espejo", así por medio de ellas las persona tendemos a imitar las conductas de las personas que nos rodean, en especial los niños.

**Espero te haya ayudado y a poner en práctica éstas simples técnicas**