

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### Escuela de familia Educare

**Cualquiera que tenga a sus hijos en casa estos días, se enfrenta a un nuevo reto como padre.** La situación de confinamiento puede estar afectándoles en mayor o menor medida, y es importante conocer qué cambios pueden estar experimentando nuestros hijos, y cómo ayudarles a gestionarlo. Cambio no es sinónimo de secuela, el que sufran secuelas de esta situación dependerá, en gran medida, de cómo maneje la situación la familia. Por ello, es importante conocer qué cambios pueden estar viviendo los niños, y cómo manejarlos.



#### ¿Qué efectos psicológicos puede tener el confinamiento en los niños?

Lo cierto es que los menores son muy moldeables y muestran tener una mayor capacidad de adaptación a situaciones novedosas que los adultos. También es cierto, que los cambios en la rutina de un niño, suponen cambios en su realidad. Supone un cambio en su vida tal y como él la conoce y a lo que él está acostumbrado.

Este cambio en su realidad, puede generar cambios conductuales y emocionales, tales como mostrarse más irritables e irascibles, más inquietos e impacientes. Se pueden mostrar más miedosos manifestando angustia y preocupación al contagio, se puede observar un aumento o disminución de su actividad, así como pueden producirse alteraciones en el apetito y en el sueño.

Los niños con más carácter se pueden mostrar más rebeldes, con más dificultad para seguir instrucciones, y algo más frustrados.

Los niños más activos pueden necesitar gritar, correr de un lado a otro, y es posible que tengan dificultades para conciliar el sueño.

La situación de permanecer confinados, supone un cambio drástico en su rutina diaria. El estar y jugar con amigos, aprender, relacionarse con su familia extensa, correr al aire libre, son necesidades básicas del niño, y al verse privado de ellas, puede traer consigo los cambios que se han citado anteriormente.

#### ¿Cómo podemos ayudarles?

- Establecer una rutina diaria

El tener una rutina que ellos puedan recordar, les permite predecir lo que les depara el día, saber lo que tienen que hacer, qué viene detrás de cada cosa, qué espera el entorno de ellos. Esto

hace que aumente su sensación de control, haciéndoles sentir más tranquilos. La implantación de una rutina les ayudará a conocer el orden en que pasarán las cosas durante su día, haciéndoles sentir más seguros y confiados. Es importante programar de diferente manera los días entre semana y el fin de semana, siendo flexibles y adaptando la misma a las necesidades familiares que pueden ser cambiantes en cada momento.

Es conveniente que dentro de la misma se incluyan actividades que les permitan aprender, y moverse, gastar energía, así como es necesario incluir períodos de juego libre que les permita desarrollar su creatividad.

- **Fijar normas y límites**

Dentro de su rutina diaria, es importante que los niños tengan responsabilidades y fomenten así su autonomía. Con el fomento de la autonomía conseguimos además una mejora de su autoestima, ya que se hacen conscientes de que son capaces de hacer las cosas por sí mismos. En este sentido es importante que adaptemos las responsabilidades asignadas al niño, a su nivel de desarrollo.

Los límites dan seguridad, les enseñan a diferenciar las conductas que son adecuadas de las que no, les ayudan a establecer relaciones con el medio, y son un aprendizaje fundamental para su vida adulta.

Las normas rigen el funcionamiento de la convivencia familiar.

- **Contactar con los seres queridos**

En ocasiones los niños no saben lo que está pasando y por qué, y esto les puede producir incertidumbre. Escuchan información sobre la situación que vivimos que no saben interpretar. Algo que puede ayudarles es hablar con sus familiares y amigos con frecuencia. Hacer una llamada o video llamada cada cierto tiempo a sus abuelos, primos o a sus amigos, puede hacerles más llevadero el día a día y aumentar su seguridad y confianza.

- **Ayudarles a poner nombre a sus emociones**



En ocasiones, los niños no saben lo que están sintiendo y por qué. A diario, reciben información que no saben interpretar y que les genera cambios emocionales. Por ello, es importante escucharles y ayudarles a poner nombre a sus emociones; explicarles lo que pueden estar sintiendo y por qué. Y para todo ello es crucial esforzarse en entenderles. En ocasiones el niño puede mostrarse frustrado y le resulta imposible saber qué es lo que le ha conducido a esta situación. En esos momentos, quizá sea más provechoso actuar desde la prevención, anticipándose a la situación empleando avisos, o bien ayudarle/enseñarle a calmarse. Al final de este artículo podrán encontrar técnicas de relajación y regulación emocional.

Algunos links de interés para trabajar la regulación emocional y relajación:

- *Técnica de relajación de Koeppen:*  
<https://youtu.be/o9uaRmHiAwc>
- *Técnica de relajación de la tortuga:*  
<https://youtu.be/PtBi9BVL6o>

En esta situación de confinamiento lo que afecta a nuestros niños no es lo que realmente está pasando, sino la interpretación que hagamos de la situación, nuestros pensamientos o lo que nos digamos a nosotros mismos. Así que, si intentamos tener pensamientos más bien positivos, les estaremos enseñando a afrontar el problema adecuadamente. De esta forma, en lugar de reprimir nuestras emociones, las estaremos regulando de una manera correcta.

En definitiva, una buena regulación emocional favorece no solo el bienestar subjetivo del niño, sino también sus relaciones sociales reforzando así su autoestima e imagen de sí mismo.



Dpto. Orientación Educare