



HOLA PADRES,

La autorregulación es la capacidad de controlar las emociones y comportamiento. Es una habilidad esencial para la vida de los niños porque ayuda en todo, desde las relaciones sociales hasta el cuidado personal y el aprendizaje de la lectura y la escritura. Si un niño puede manejar sus sentimientos y elegir actuar de manera que lo ayude a lograr objetivos específicos (como ignorar las distracciones para concentrarse en la lectura o evitar enojarse después de perder en un juego), habrá tenido un gran comienzo en la vida. En este boletín, encontrará actividades interesantes que enseñarán a sus hijos a autorregularse.

ACTIVIDADES

BEBÉS (3 – 18 MESES)

TIEMPO CARA A CARA

DIRECCIONES:

- Dedique tiempo a mirar a su hijo/hija cara a cara.
- Nuestras caras son lo que usamos para comunicar emociones. Deje que su hijo/hija observe sus expresiones faciales.
- Puede hacer varias expresiones faciales y observar la reacción de su hijo/hija. Por ejemplo, sonrío para que se sienta seguro o intenta hacer muecas para hacer reír a tu hijo/hija.
- Espere unos segundos para ver la reacción de su hijo/hija antes de pasar a otra expresión. Observe las señales de su hijo/hija y si comienza a ponerse quisquilloso o sobre estimulado, dele un descanso de la interacción.
- Reconozca la expresión y las emociones de su hijo/hija. Por ejemplo, si su hijo/hija sonrío, diga: "Estás sonriendo".

[Pulse aquí](#) para enseñarle a su hijo/hija cómo autorregularse para dormir.

[Pulse aquí](#) para escuchar la canción en inglés "Feeling song".

NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

CAJA PARA CALMARSE

MATERIALES:

- Caja grande
- Una variedad de artículos de la casa. Por ejemplo: libro, pelota blandita, lápices, marcadores, cuaderno, papel, bufanda, osito de peluche, orejeras, juguetes pequeños, plastilina, etc.)

DIRECCIONES:

- Coloque todos los materiales mencionados anteriormente dentro de la caja grande.
- Cuando su hijo/hija muestre sentimientos y emociones de estrés, enojo, miedo o tristeza, dele la caja para que se autorregule.
- Pueden usar los materiales de la caja para ayudarlos a lidiar con sus emociones. Pueden leer libros, aplastar la pelota, arrugar el papel, cubrirse con la bufanda, ponerse las orejeras para anular cualquier ruido que pueda estar desencadenando sus sentimientos, abrazar al osito de peluche, dibujar en el cuaderno o jugar con plastilina.
- Hable con su hijo/hija sobre sus sentimientos mientras usa los elementos de la caja.

[Pulse aquí](#) para leer el libro en inglés "The Color Monster" (El Monstruo De Color) de Anna Llenas.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

HAZ UNA BOTELLA SENSORIAL

MATERIALES:

- 3 botellas transparentes · Agua · Cualquier tipo de imán
- Clips de papel · Cuentas · Bandas de telar
- Cinta adhesiva · Brillantina (opcional)

DIRECCIONES:

- Deje que su hijo/hija llene una botella con los clips de papel, una con cuentas y otra con tiras de telar.
- Llena todas las botellas con agua, brillantina (opcional) y ciérralas. Selle la botella con cinta adhesiva para evitar derrames de agua.
- Deje que su hijo/hija explore las botellas sensoriales agitándolas, observándolas de cerca o colocándolas boca abajo sobre la mesa.
- Deje que su hijo/hija use el imán en las botellas sensoriales para ver qué materiales dentro de las botellas son magnéticos.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

[Pulse aquí](#) para leer el libro en inglés "The Way I feel" (Como Me Siento) por Janan Cain.

JK/SK (4 – 6 AÑOS)

SEMÁFOROS

MATERIALES:

- Espacio para correr adentro o afuera
- 3 o más jugadores

DIRECCIONES:

- Un niño debe pretender ser "policía de tránsito" viendo hacia una pared.
- Los otros niños se paran en la línea de salida, que se encuentra al otro lado de la habitación o del patio, si está al aire libre.
- Cuando el policía de tránsito grita "¡Verde!" los niños pueden caminar rápidamente o correr por el espacio.
- Si el policía de tránsito grita "¡Rojo!" los niños tienen que detenerse y el policía se dará la vuelta para ver si todos obedecen. Si el policía atrapa a algún niño que aún se está moviendo, puede enviarlo de regreso a la línea de salida.
- El niño que cruza la habitación o el patio y topa al policía de tránsito primero obtiene el turno para ser el próximo policía.

[Pulse aquí](#) para más actividades

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

MEZCLA DE PARTES DEL CUERPO

MATERIALES:

- 3 o más jugadores

DIRECCIONES:

- Un niño comenzará como líder, mientras que los demás se unirán al juego.
- El líder dirá las partes del cuerpo que los niños deben tocar. Por ejemplo, el líder grita "rodillas" y los niños se tocan las rodillas.
- Cree una regla única, por ejemplo, cada vez que el líder diga que se toquen la "cabeza" toque sus dedos de los pies en lugar de la cabeza.
- Si el líder dice "rodillas, cabeza y codo", los niños deben tocarse las rodillas, los dedos de los pies y los codos. Esto requiere que los niños se detengan y piensen en sus acciones y no solo reaccionen.
- Continúe practicando y agregando otras reglas para cambiar las partes del cuerpo.
- El niño que quede de último será el líder del juego en la siguiente ronda.

[Pulse aquí](#) para más actividades.

[Pulse aquí](#) para más actividades.



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

CONSEJO PARA HOY

- Hable sobre las emociones con su hijo/hija y reconozca sus sentimientos cuando esté molesto, llorando, feliz, cansado, etc.
- Cuando su hijo/hija tenga problemas con un sentimiento fuerte, animelo a nombrar el sentimiento y lo que lo causó.
- Ayude a su hijo/hija a encontrar formas adecuadas de reaccionar ante emociones fuertes. Por ejemplo, enséñele a su hijo/hija a tomar un descanso o que busque la ayuda de un adulto cuando se sienta abrumado. Diga cosas como "Respira profundo" o "Puedo ayudarte si quieres".
- Recuerde ser paciente. Puede ser muy difícil para los niños pequeños sobrellevar la situación cuando tienen sentimientos fuertes.