

Cuidar de uno mismo, cuidar de los niños

En la página 1, hablamos sobre qué es el desarrollo socioemocional y es posible que se pregunte “¿cómo puedo apoyar el desarrollo socioemocional de mi hijo? Entiendo lo que es, pero ¿cómo les ayudo en esta área?” Hay todo tipo de maneras en que los cuidadores pueden apoyar a los niños con sus emociones y aprender a cuidar de sí mismos; Exploraremos algunas de las formas en que las familias hacen esto y es posible que descubra que ya está haciendo muchas de estas cosas o que quiera probar algo nuevo.

Lo único que es igual para todas las familias es que el desarrollo socioemocional de los niños se sustenta mejor mediante relaciones amorosas, sensibilidad y curiosidad. Esto requiere que nosotros, los cuidadores, seamos conscientes de nuestras propias emociones, nuestras reacciones a las emociones y comportamientos de nuestros hijos y que utilicemos nuestras estrategias que nos ayuden a navegar todo esto; la regulación emocional. La regulación emocional no siempre es fácil; de hecho, a veces puede ser casi imposible. La regulación emocional no se trata de estar tranquilo todo el tiempo. Todas las emociones son válidas y tienen buenas razones para estar ahí. El objetivo es aumentar nuestra capacidad de notar lo que sentimos y darnos lo que necesitamos para cuidarnos física, emocional y espiritualmente. Esto es diferente para cada uno, por lo que es bueno explorar lo que le sienta mejor.

También es importante señalar que niños y adultos regulan las emociones de manera diferente. Los adultos tenemos la capacidad de regular las emociones por nuestra cuenta (o con otros si así lo deseamos), pero los niños necesitan corregulación, que es recibir ayuda de un cuidador para regular sus emociones. Por eso es tan importante para nosotros cuidar nuestras propias emociones, nuestros hijos aprenden a regularse de nuestra calma. Se necesitan años y años para que los niños desarrollen la capacidad de regular sus emociones por sí solos (¡hasta la adolescencia, incluso los adultos todavía están aprendiendo esto!), así que sea amable y compasivo consigo mismo y con sus hijos mientras aprenden y practican juntos. .

¿Qué tipo de actividades me gusta hacer que siento que me restauran la energía, me calman y reconfortan o me hacen sentir como "yo"?

¿Qué tipo de actividades creo que le gustan a mi hijo? ¿Qué parece consolarlos y ayudarlos a sentirse seguros?

Actividades de regulación emocional

Pruebe algunos ... estas son sólo algunas ideas de cosas que podemos hacer para ayudarnos a nosotros y a nuestros hijos a sentir y expresar emociones. Que añadirías a la lista?



Rasgar papel
Pisar fuerte
Descansar o dormir
Caminar descalzos en el pasto o arena
Respirar profundo

Caminar, correr o saltar
Salpica agua fría en tu cara
Llevar un diario
Abrazar a alguien
Bailar

Color, garabato, pintura.
Aprietar plastilina
Llorar
Kickboxing o artes marciales
Cantando

Prácticas de relajación
Tomar aire fresco y sol
Nadar o jugar en el agua.
Come un snack crujiente