Jump Start Early Childhood Consultation

An Initiative of THE CHILDREN'S TRUST | THRIVE BY 5

CÓMO PROMOVER LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

¿SABÍA QUE?



Enseñar palabras de emociones durante las rutinas diarias les demuestra a los niños que es seguro expresar los sentimientos.

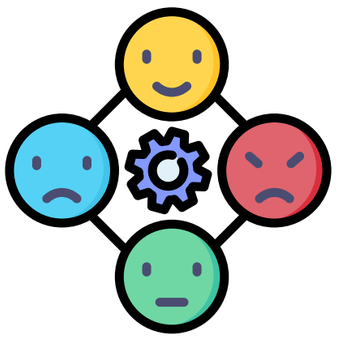
El temperamento es típicamente la forma en que reaccionamos: tranquilos, lentos para calentarse y activos. Considere el temperamento y la cultura de los niños cuando cree y utilice las palabras de emociones.

Describir cómo se sienten las emociones en el cuerpo y nombrar las reacciones físicas ayuda a los niños a notar y etiquetar los sentimientos en ellos mismos y en los demás.

Utilice libros, historias sociales y canciones para incorporar ejercicios de atención plena en las rutinas diarias y en los momentos desafiantes (p. ej., La Tortuga Tucker).

Enseñar a los niños habilidades prosociales, que incluyen estrategias de relajación como la respiración profunda, puede prevenir momentos desafiantes como las rabietas.

¿Cómo usted cree que la cultura afecta su capacidad para identificar sus propias emociones?



REFLEXIONE SOBRE ESTO...

¡COMIENCE SU TRAYECTO!

Utilice juegos, canciones y bailes para enseñar y hablar sobre las palabras de emociones.

Haga hablar sobre las emociones parte de la rutina diaria.

Practique habilidades para calmarse durante las rutinas diarias.

Cree un área de calma con la ayuda de los niños e incluya juguetes/materiales relajantes.

Recuerde que el área de calma NO es un castigo.

Materiales Recomendados: Espejo Mira Mis Sentimientos, Marioneta de Mano de Tortuga, Libro "You Weren't with Me", Libro "Once I Was Very Very Scared"

Vea nuestro vídeo sobre Habilidades Prosociales y...



In Collaboration with UHealth University of Miami Health System | University of Miami Miller School of Medicine | family central *Changing lives for a lifetime* | JCS Jewish Community Services of South Florida | CHI Community Health of South Florida, Inc. "Patient Care Comes First"