APSID
Atención Psicológica Integral y Desarrollo Humano



Ejercicios de Regulación Emocional para Niños

Guía práctica para familias · Manaoca – Espacio Infantil

Para niños de 6 a 10 años

> *"Las emociones no son el problema.*
> *No saber qué hacer con ellas, sí puede serlo.*
> *Esta guía es tu punto de partida."*

Lic. Olga Mendoza Rivera · Manaoca – Espacio Infantil · Tel. 477 671 9821

BIENVENIDA

Papá, mamá:
lo que siente tu hijo tiene sentido.

Bienvenidos a esta guía pensada con cariño para acompañar a sus hijos e hijas de 6 a 10 años en el maravilloso —y a veces caótico— mundo de las emociones.

Cuando un niño llora sin parar, explota de enojo o se paraliza de miedo, **no está portándose mal: está desbordado**. Su cerebro todavía está aprendiendo a gestionar todo lo que siente, y eso es completamente normal.

> 🧠 **¿Qué es la regulación emocional?**
> Es la capacidad de **reconocer, nombrar y manejar las propias emociones** de forma saludable. No se trata de no sentir, sino de aprender *qué hacer* con lo que se siente.

Los niños no nacen sabiendo regularse: **lo aprenden con práctica, con tiempo y con tu ayuda.** Tú no necesitas ser perfecto; necesitas estar presente.

💡 **¿Cómo usar esta guía?**

- Practiquen los ejercicios **cuando el niño esté tranquilo**, no en el momento de la crisis.
- Hazlos **juntos**: el ejemplo es la mejor enseñanza.
- Sin presión. Cada niño avanza a su propio ritmo.
- Celebra cada pequeño logro. **El proceso importa.**

Con cariño y profesionalismo · Lic. Olga Mendoza Rivera

HERRAMIENTA BASE

🚦 El Semáforo de las Emociones

El semáforo de las emociones es una herramienta visual que ayuda a los niños a **identificar cómo se sienten** y a decidir qué hacer con eso. Simple, poderoso y muy efectivo para esta edad.

Explícale a tu hijo: "Las emociones son como un semáforo. Hay colores que nos avisan cómo estamos por dentro."



ROJO · ALTO

Estoy muy enojado, asustado o triste. Mi cuerpo está desbordado.
¡Necesito parar!



AMARILLO · PRECAUCIÓN

Algo me molesta o me preocupa. Tengo que prestar atención.
¡Momento de respirar!



VERDE · ADELANTE

Estoy tranquilo, seguro y listo. Puedo pensar y hablar.
¡Todo bien!

🎯 Cómo practicarlo en familia

- Hagan un semáforo de cartón y pónganlo en un lugar visible del hogar.
- Pregúntale durante el día: *"¿En qué color estás ahorita?"*
- Valida siempre su respuesta: *"Gracias por decirme. ¿Quieres que te ayude?"*
- Úsalo tú también: *"Yo estoy en amarillo, voy a respirar un momento."*

Recuerda: el objetivo no es estar siempre en verde. Es aprender a **reconocer el rojo y saber qué hacer.**

EJERCICIO 1

🫙 El Frasco de la Calma

Un frasco sensorial que representa visualmente cómo las emociones se calman cuando dejamos de agitarlas. Los niños lo construyen ellos mismos, lo que lo hace aún más especial y efectivo.

🧰 ¿Qué necesitas?

- 🫙 Frasco con tapa de rosca
- 💧 Agua tibia
- ✨ Brillantina o glitter
- 🧴 Gel para el cabello transparente
- 🔵 Colorante azul o rosa (opcional)
- 🔒 Silicón para sellar la tapa

1. Llena el frasco con **agua tibia hasta ¾ de su capacidad.**
2. Agrega **2 cucharadas de gel** transparente para el cabello (hace que la brillantina caiga lento).
3. Añade **brillantina** en el color favorito de tu hijo. ¡Que él elija!
4. Cierra el frasco **muy bien** y sella la tapa con silicón para que no se derrame.
5. ¡Listo! Cuando el niño esté en "rojo", que **agite el frasco y observe** cómo la brillantina se asienta poco a poco.

💬 Qué decirle mientras observa el frasco

"¿Ves cómo la brillantina se va asentando? Así pasa con tus emociones cuando respiras y te das tiempo de calmarte."

EJERCICIO 2

🎈 Respiración del Globo

La respiración es la herramienta más poderosa que tenemos para calmarnos. Esta técnica usa la imagen de un globo inflándose y desinflándose para que los niños visualicen y sientan el proceso de manera natural y divertida.

> 🌟 **¿Por qué funciona?**
> Cuando respiramos profundo, activamos el sistema nervioso parasimpático, que es el "freno" natural del cuerpo. Baja la frecuencia cardíaca, relaja los músculos y **le dice al cerebro: "estamos a salvo".**

1. **Siéntense cómodos**, de pie o sentados, con la espalda recta y los hombros relajados.
2. Dile: *"Pon las manos sobre tu barriga. Vamos a inflar un globo gigante con nuestro cuerpo."*
3. **Inhala** por la nariz contando 4 tiempos. La barriga se infla como un globo. 🎈
4. **Sostén** el aire 2 tiempos. El globo está lleno.
5. **Exhala** por la boca contando 6 tiempos, despacio. El globo se desinfla. 😮‍💨
6. **Repite 5 veces.** Pueden hacerlo juntos y contar en voz alta.

✏️ **Para potenciarlo**

- Que el niño **dibuje su globo imaginario** y el color que elegiría.
- Practíquenla cada noche antes de dormir, no solo en momentos de crisis.
- Puedes añadir sonido: al exhalar, que haga el sonido del aire saliendo del globo.

EJERCICIO 3

🌿 El Rincón de la Paz

El rincón de la paz es un espacio físico del hogar —pequeño, acogedor y sin pantallas— donde el niño puede ir voluntariamente cuando necesita calmarse. **No es un castigo. Es su refugio seguro.**

> 📌 **Diferencia clave**
> El rincón de la paz **no se usa como amenaza ni como consecuencia** de una conducta. Es un lugar positivo al que el niño elige ir (o se le propone con gentileza) para regularse.

¿CÓMO CREARLO?

1. **Elige el lugar:** un rincón tranquilo de su cuarto, un tapete debajo de una mesa, una tienda de campaña pequeña.
2. **Decórenlo juntos:** que el niño elija los colores, los cojines y lo que quiere tener ahí.
3. **Coloca herramientas de calma:** el frasco sensorial, plastilina, audífonos con música suave, peluche favorito, librito de colorear.
4. **Agrega el semáforo** de las emociones en la pared del rincón como recordatorio visual.
5. **Practica primero** cuando esté tranquilo. Explícale para qué es y cómo usarlo. ¡Visítenlo juntos!

> 💬 **Qué decirle cuando está en rojo**
> *"Veo que estás muy enojado/triste. ¿Quieres ir a tu rincón de la paz unos minutos? Cuando estés listo, aquí estaré."*

EJERCICIO 4

🎨 Dibujando mi Enojo

El dibujo es un canal de expresión emocional poderoso para niños de 6 a 10 años. Cuando las palabras no alcanzan, los colores y las formas sí. Este ejercicio ayuda a **externalizar la emoción**, a verla desde afuera, y eso la hace menos abrumadora.

🌟 ¿Por qué dibujar las emociones?

- Conecta el hemisferio emocional con el racional del cerebro.
- Le da forma concreta a algo abstracto e interno.
- El niño siente que su emoción tiene un **espacio válido**.
- Abre conversación sin presión: el dibujo habla por él.

¿CÓMO HACERLO?

1. Ofrécele una hoja en blanco y crayolas, plumones o colores. **Sin instrucciones rígidas.**
2. Dile: *"¿Cómo se ve tu enojo/miedo/tristeza hoy? Dibújalo como quieras."*
3. No juzgues el dibujo. No digas "eso no parece enojo". **Valida lo que expresa.**
4. Cuando termine, pregunta: *"¿Me cuentas algo de tu dibujo?"* Escucha sin interrumpir.
5. Opcional: **decidan juntos qué hacer con el dibujo**. Romperlo, guardarlo o colgarlo son todas opciones válidas.

📁 Una idea extra: el "diario de emociones"

Consíguele un cuaderno especial para que dibuje cómo se siente cada día. Con el tiempo, verán juntos cómo sus emociones cambian y cómo cada vez las maneja mejor. **Ese progreso es oro.**

PARA PAPÁS Y MAMÁS

💬 Frases Validadoras

Qué decir cuando tu hijo llora, grita o se desborda

Las palabras que usamos en los momentos difíciles **moldean la relación y la autoestima** de nuestros hijos. Aquí tienes frases que validan sin consentir, que sostienen sin ceder y que conectan sin perder el límite.

En lugar de: "¡Para de llorar, no es para tanto!"

✅ **"Veo que estás muy triste. Está bien sentirse así. Aquí estoy contigo."**

Valida la emoción sin minimizarla.

En lugar de: "¡Ya cálmate, estás siendo muy dramático!"

✅ **"Respira conmigo. Sé que algo te molestó mucho. Cuéntame cuando estés listo."**

Acompaña sin juzgar y abre el diálogo.

En lugar de: "¡Niños grandes no lloran!"

✅ **"Todos lloramos cuando algo nos duele. Eso te hace valiente, no débil."**

Elimina la vergüenza asociada a las emociones.

En lugar de: "¡Estás exagerando, no pasó nada!"

✅ **"Para ti eso fue difícil y lo entiendo. ¿Qué necesitas de mí ahora?"**

Confirma su experiencia y ofrece apoyo concreto.

Cuando no sabes qué decir:

✅ **"No sé exactamente qué sientes, pero estoy aquí. No estás solo/a."**

La presencia amorosa es siempre suficiente.

🔑 **La regla de oro**

Primero la **conexión**, después la **corrección**. Un niño que se siente visto y escuchado está listo para aprender. Un niño en crisis, no.

PARA PAPÁS Y MAMÁS

🔎 Señales que merecen atención profesional

La mayoría de los desbordes emocionales en niños son completamente normales y se manejan con práctica y paciencia. Sin embargo, hay señales que vale la pena revisar con un profesional.

⚠️ Consulta con un profesional si tu hijo/a...

- Tiene **rabietas frecuentes e intensas** que no mejoran después de los 7 años.
- Muestra **agresividad hacia sí mismo o hacia otros** de forma recurrente.
- Parece **ansioso o temeroso** la mayor parte del tiempo.
- Ha perdido habilidades que ya tenía (habla, control de esfínteres, autonomía).
- Tiene **cambios de humor muy bruscos** sin causa aparente.
- Se **aísla socialmente** o evita actividades que antes disfrutaba.
- Expresa con frecuencia que se siente solo, triste o que no vale nada.

Pedir ayuda profesional **no es señal de fracaso**. Es un acto de amor y responsabilidad. Un psicólogo infantil puede acompañarlos a ti y a tu hijo/a con herramientas específicas para su situación.

📞 Estamos para acompañarte

Manaoca – Espacio Infantil
Lic. Olga Mendoza Rivera
Tel: **477 671 9821**
Atención psicológica infantil y orientación a familias.

MENSAJE FINAL

💙 Lo estás haciendo increíble

Llegar hasta aquí, leer esta guía, buscar herramientas para acompañar mejor a tu hijo/a... eso ya te dice todo sobre el tipo de padre o madre que eres.

No se trata de tener respuestas perfectas. Se trata de estar presente, de seguir aprendiendo y de elegir, una y otra vez, la conexión sobre la reacción.

🌟

Tu hijo no necesita un padre perfecto.

Necesita un padre que lo mire a los ojos y le diga:
"Tus emociones son válidas. Yo estoy aquí. Juntos lo resolvemos."

"El amor no es la ausencia de conflicto.
Es la constancia de volver, siempre, hacia tu hijo."

📋 **Resumen de ejercicios**

- 🚦 Semáforo de las emociones
- 🫙 Frasco de la calma
- 🎈 Respiración del globo
- 🌿 Rincón de la paz
- 🎨 Dibujando mi enojo
- 💬 Frases validadoras

📞 **Contacto**

Manaoca – Espacio Infantil
Lic. Olga Mendoza Rivera
📱 477 671 9821

Orientación psicológica infantil y apoyo a familias.