



Estrategias de Regulación para Niños Pequeños

Cuando se practican regularmente, estas estrategias pueden mejorar la capacidad de regulación emocional en el cerebro, lo que facilita el retorno a un estado regulado cuando ocurren grandes sentimientos.



Solo respira

El simple acto de respirar profundamente envía señales al cerebro y al cuerpo para calmarse y regularse.

Respiración co-regulada: Siéntese cerca del niño. Haga coincidir la velocidad y el patrón de la respiración de un niño y luego comience gradualmente a tomar respiraciones más profundas y lentas a medida que la respiración del niño sigue su ejemplo.

Respira a través del juego:

- Burbujas- ¿Quién puede soplar la burbuja más grande?
- La respiración debe ser larga y lenta
- Soplar una nota larga en un instrumento musical
- Molinete – Manténgalo girando usando un conteo: Aliento 1, 2, 3 golpe 4, 5, 6
- Bola de algodón y pajita: respire hondo y sople una bola de algodón sobre una mesa larga. ¿Puedes cruzar la línea de meta?



Respiración guiada:

- Respiración arco iris: Respira en los brazos suben directamente por encima de la cabeza; Exhala – los brazos bajan a tus lados formando un arco iris
- Niño y adulto yacían en el suelo con un animal de peluche en el vientre. Inhala y exhala y observa cómo los animales suben y bajan.
- Respiración de cumpleaños: Huele el delicioso pastel de cumpleaños horneado - Respira por la nariz; sopla las velas – Respira por la boca



Cadencia

Los ritmos repetitivos resuenan con las partes inferiores de nuestro cerebro. Estas son las partes del cerebro que nos ayudan a sentirnos tranquilos y seguros.

- Patrones de llamada y respuesta de tambores (el adulto puede tocar el tambor y los niños pueden aplaudir o pisotear los pies para repetir el patrón)
- Canto
- Rebota la pelota al ritmo
- Mezcla de bolsas de frijoles al ritmo de una canción o



Estrategias de Regulación para Niños Pequeños

Movimiento

El movimiento es una parte esencial de cómo aprendemos. Puede alertarnos y darnos energía y ayudarnos a lidiar con la frustración. También promueve la atención y la memoria. Asegúrese de incluir un ritmo constante en sus actividades de movimiento.

- Alcanza el techo con las manos en alto y luego toca los dedos de los pies
- Dar un paseo; Sigue al líder
- Estaciones de aprendizaje
- Hokey pokey
- Manos en las caderas, gire y gire.
- Posturas de yoga (montaña, árbol, estocada, guerrero, pliegue hacia adelante, perro hacia abajo)



Herramientas sensoriales

Recibimos información del entorno a través de nuestros 7 sentidos. Estos sentidos perciben cambios en el entorno y envían mensajes al cerebro para responder. Cada uno de nosotros desarrolla un "perfil sensorial" natural en el que experimentamos la entrada en nuestros diferentes sentidos como placentera (búsqueda sensorial) o no placentera (evitación sensorial). Cuando se satisfacen nuestras necesidades sensoriales, es más probable que podamos autorregularnos.

Sentido	Buscando	Evitar
Vista	Fotos, lectura, pecera	Ojos cerrados o poca luz
Oído	Canto, canto	Tiempo de silencio, auriculares con cancelación de ruido
Oler	Aceites esenciales, marcadores perfumados	Materiales de bajo olor Uso de mascarilla
Gusto	Alimentos picantes, agrios y dulces	Alimentos blandos
Toque	Abrazos, juguetes inquietos, plastilina, bolas sensoriales	Espacio personal Saluda / pulgares hacia arriba Guantes
Equilibrio	Toques de dedos de los pies Párese sobre un pie	Movimientos lentos con apoyo
Propiocepción (posición de nuestro cuerpo)/ Movimiento	Sigue al líder Cabeza, hombros, rodillas y la canción de los dedos de los pies	Caminos guiados en el suelo Espacio personal marcado

