



# ACTIVIDADES PARA CALMARSE

Cuando se habla de regulación afectiva, se habla de la capacidad de identificar las emociones que se están sintiendo, modular la intensidad de las mismas y ajustar la reacción comportamental que éstas generan.

La autorregulación, se refiere a la capacidad de regular las emociones sin mediación de alguien externo. Esta habilidad empieza a desarrollarse desde los primeros meses de nacimiento, sin embargo, en esta época los bebés requieren la participación activa de sus cuidadores para regular sus afectos.

Los bebés avisan a sus cuidadores, mediante el llanto, que el “equilibrio” se ha perdido cuando sienten hambre o frío. Este primer paso es parte de su capacidad auto-regulatoria, pero todavía no tienen el desarrollo cognitivo o motor suficiente para llevar a cabo los siguientes pasos de regulación afectiva. La capacidad de los padres para sintonizarse con las señales del bebé y ayudarlo a regular es en inicio de la vinculación afectiva y sentará la base de las relaciones interpersonales (Vernego y Stordeur, 2016).

A medida que crecen, los bebés van ganando conciencia sobre sí mismos y su

entorno y van aprendiendo, con ayuda de sus cuidadores, qué pueden hacer para modular la intensidad de sus afectos y ajustar sus respuestas ante éstos. A continuación, encontrarán 5 ejercicios que podrán poner en práctica con sus hijos para enseñarles a modular la intensidad de la reacción inspirados en el blog [yourkidsot.com](http://yourkidsot.com).

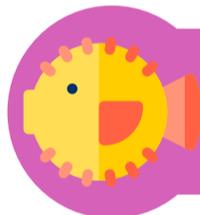
Al principio será necesario que ustedes le acompañen al ponerlas en práctica, pero con el paso del tiempo aprenderán a hacerlas solos. Puede funcionar muy bien si imprimen imágenes que sus hijos asocien con cada estrategia y la pegan en un lugar visible para ellos.

Estas actividades se basan en la teoría del procesamiento sensorial; a través de la respiración y de estímulos propioceptivos y táctiles se ayuda al sistema regulatorio a bajar los niveles de ansiedad y estrés asociados a las emociones negativas.



## ESTIRARSE COMO UNA ESTRELLA DE MAR

Consiste en abrir mucho los brazos y las piernas (parados o acostados) y esperar unos segundos mientras se respira profundamente.



## CACHETES DE PEZ GLOBO

Tomar aire rápidamente e inflar los cachetes, sostenerlo por 5 segundos y soltarlo rápido o lento. Esto se puede repetir unas 3 o 4 veces.



## JADEAR COMO UN PERRO

Sacar y meter rápidamente la lengua mientras se inhala y exhala. Esta ayuda a controlar la respiración alterando el ritmo con el que vienen respirando, que típicamente será agitado pero desorganizado.



## ABRAZARSE A UNO MISMO

Darse un fuerte abrazo, cruzando los brazos frente al pecho y colocando las manos en el hombro opuesto.

## REFERENCIAS

Bundy, A., Lane, S. & Murray, E. (2002) Sensory Integration : Theory and Practice 2da Edición. F. A. Davis Company Philadelphia

Chuan, C. (2016) Quick ways to calm down! Sea life sensory solutions! Tomado de <http://www.yourkidsot.com/blog/quick-ways-to-calm-down-sea-life-sensory-solutions>.

Vernego, M.P & Stordeur, M. (2016) Regulacion afectiva. Y psicoterapia psicoanalítica de la investigación a la clínica. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.