**Somos capaces de regularnos**

En esta ocasión os dejo algunas de las dinámicas de las que os hablo en el vídeo para que podáis ponerlas en práctica con vuestros hijos, pero recordad, que más que nada, vuestros hijos necesitan que sintonicéis con ellos a nivel emocional y sepáis ayudarles a gestionarse siempre con vuestro apoyo hasta que sean capaces de hacerlo por sí mismos.

**Técnica del post-it**

Como hemos visto en el video, si los mensajes y las emociones que rodean a los niños son positivas, su actitud hará tendencia hacia ese polo. Sin embargo, si los niños reciben mensajes negativos, lo más probable es que su autoestima tenga niveles muy bajos; lo que hará que el niño se sienta inferior y en condiciones emocionalmente débiles.

La técnica del post-it para que los niños tengan pensamiento positivo, consiste en apuntar en diferentes post-it o notas, frases positivas que motiven a tus hijos a pensar de esa manera. Por ejemplo:

* Hoy va a ser un gran día
* Si puedes soñarlo, puedes hacerlo
* Tu vales mucho
* Claro que puedes
* El éxito es la suma de pequeños esfuerzos
* El camino al éxito es la constancia

Podemos motivar a los niños para que creen sus propias frases en post-it de colores, para que los ponga en su habitación, en un lugar bien visible.

**El parte meteorológico:**

El objetivo de esta técnica es promover la conciencia emocional del niño, haciendo que desarrolle la introspección. Al inicio habrá que guiarlo, por lo que es importante sentarse a su lado y preguntarle cómo se siente en ese momento. Se le puede preguntar: «¿Qué tiempo está haciendo allí dentro?»

Si se siente relajado y tranquilo puede decir que brilla el sol, si está preocupado puede indicar que hay nubes y si se siente muy tenso, que está a punto de caer un chaparrón. La idea de esta técnica es que observe el «tiempo» que hace en su interior pero sin apegarse a esos estados de ánimo.

Así aprenderá a detectar rápidamente las señales de ira y enfado, a la vez queampliará su conciencia emocional.

**Preguntas sobre las emociones:**

Pensad juntos en la utilidad de las emociones, por ejemplo:

* + ¿Para qué sirve el asco? Para no contaminarnos comiendo cosas en mal estado.
	+ ¿Para qué sirve la tristeza? Para reflexionar sobre lo que nos ha ocurrido y pedir ayuda, o que nos den un abrazo.
	+ ¿Para qué sirve el enfado? Para defender nuestros derechos.
	+ ¿Para qué sirve el miedo? Nos prepara ante una situación peligrosa.
	+ ¿Para qué sirve la sorpresa? Es una emoción muy corta en la que nuestro cuerpo se activa para prepararnos para lo que pueda ocurrir.
	+ ¿Para qué sirve la alegría? Es una emoción agradable que nos ayuda a contrarrestar la activación fisiológica de las emociones desagradables.

**Buzón familiar:**

Otra estrategia para fomentar la comunicación familiar y la confianza y vinculación puede ser crear un buzón familia. Consiste en hacer un buzón familiar (puede ser una caja de zapatos que él mismo decore) donde cada miembro de la familia escriba cartas para algún otro miembro diariamente y a cierta hora las cartas se repartan. En las cartas podrán hablar de cómo fue su día, cómo se sienten y expresar sentimientos, aclarar situaciones, hacer saber sus deseos, etc. Tú, como padre, podrás modelarle mucho las primeras veces y así estas cartas podrán ser cada vez una mejor forma de expresar sus emociones y sentimientos.

**La técnica de la tortuga (para menores de 8 años)**

Esta dinámica ayuda a los más pequeños a controlar sus impulsos y a gestionar sus emociones de enfado y frustración.

En primer lugar, le leeríamos el cuento de la tortuga que dice así:

*En una época remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía (años de la edad de la clase o del niño) años de edad, y justo entonces, había comenzado la enseñanza primaria. Se llamaba Tortuguita.*

*A Tortuguita no le gustaba acudir a la escuela. Prefería estar en casa con su mamá y su hermanito. No quería estudiar los libros del colegio ni aprender nada; sólo anhelaba correr mucho y jugar con sus amiguitos, o pintar su cuaderno de dibujo con lápices de colores.*

*Era muy pesado intentar escribir las letras o copiarlas del encerado. Sólo le agradaba retozar y reírse con sus compañeritos –y pelearse con ellos también-. No le daba la gana de colaborar con los demás. No le interesaba escuchar a su maestra ni detener esos sonidos maravillosos, como de bomba contra incendios zumbando con estrépito, que acostumbraba a hacer con la boca. Era muy arduo para ella recordar que no debía pegarse ni meter ruido. Y resultaba muy difícil no volverse loco delante de todas las cosas que ella hacía como si lo estuviese ya de verdad.*

*Cada día, en su camino hasta la escuela, se decía a sí misma que iba a esforzarse en todo lo posible para no incurrir en jaleos durante esa jornada. Sin embargo, a pesar de ello, siempre enfurecía a alguno cotidianamente y se peleaba con él, o perdía la razón porque cometía errores y empezaba a romper en pedazos todos sus papeles. Se encontraba así metida constantemente en dificultades, y sólo necesitaba unas pocas semanas para estar hastiada por completo del colegio. Empezó a pensar que era una tortuga “mala”. Estuvo dándole vueltas a esta idea durante mucho tiempo, sintiéndose mal, muy mal.*

*Un día, cuando se hallaba peor que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, que tenía 200 años de edad y un tamaño tan enorme como una casa. Tortuguita le habló con voz muy tímida, porque estaba muy asustada. Pero la tortuga vieja era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarle.*

*—¡Hola! —Dijo con su voz inmensa y rugiente— Voy a contarte un secreto. ¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta para los problemas que te agobian? Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando.*

*—¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón! —le gritó la tortuga sabia, y continuó exclamando— Para eso tienes una coraza. Puedes esconderte en su interior siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descifrar lo que has de hacer para resolver la cuestión. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón.*

*A Tortuguita le gustó la idea, y estaba llena de avidez para probar su nuevo secreto en el colegio.*

*Llegó el día siguiente, y ella cometió de nuevo un error que estropeó su hoja de papel blanco y limpio. Empezó a experimentar otra vez su sentimiento de cólera y estuvo a punto de perder la compostura, cuando recordó de repente lo que le había dicho la tortuga vieja. Rápido como un parpadeo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que precisaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan cauta y confortable dentro de su concha, donde nadie podía importunarle. Cuando salió fuera, quedó sorprendida al ver a su maestra que la miraba sonriente. Ella le dijo que se había puesto furiosa porque había cometido un error.*

*¡La maestra le contesto proclamando que estaba orgullosa de ella! Tortuguita continuó utilizando este secreto a lo largo de todo el resto del curso. Al recibir su cuartilla de calificaciones escolares, comprobó que era la mejor de la clase. Todos la admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su “secreto mágico”.*

 Después de que reflexionéis juntos sobre el cuento, trabajaríamos con el la relajación que se da en el mismo, a través del cual la tortuga se esconde en su caparazón y empieza a contar hasta que se encuentra relajada y tranquila.

Por último, se le ayuda a conseguir una solución para la próxima vez que ocurra algo que le haga enfadar o frustrarse.

**La rueda de las emociones (para mayores de 8 años):**

Es una técnica de autocontrol que consiste en crear junto al niño una rueda con opciones de actividades que puede hacer para calmarse cuando se siente enojado frustrado. La rueda tendrá forma de pastel y se dibuja sobre una cartulina, haciendo pequeñas porciones en las que se escriben las actividades o, si el niño es pequeño, se le pide que las dibuje o que pegue una imagen que las represente.

Algunos ejemplos de actividades alternativas a la ira pueden ser: dibujar, contar hasta diez, saltar, escuchar su música preferida… Cualquier actividad que le ayude a relajarse es válida, siempre y cuando no comprometa la integridad del niño o de las personas que le rodean.

Es importante que el pequeño se comprometa en proponer actividades que le relajen. Luego, cuando sienta que está frustrado o enojado, solo tendrá que darle la vuelta a la rueda de opciones y realizar la actividad que corresponda.

**Las tres preguntas rápidas:**

Preguntas sencillas con las que ayudaremos a nuestros hijos a conseguir la regulación emocional de emociones más desagradables como el enfado.

- ¿Es necesario decir esto?

- ¿Es necesario que lo diga yo?

- ¿Necesito decir esto ahora?

**Juegos de mesa:**

Que consiguen no solo ayudarles a identificar y expresar emociones, sino a mejorar la confianza en familia, y la vinculación con los miembros. De entre ellos están:

* Disxit
* Story Cubes
* Ikonikus
* Amor con palabras.

**Carnet de identidad:**

Esta es una actividad en familia y se pretende conocer características y cualidades propias y de los demás, relacionado todo ello con la autoestima y el autoconocimiento emocional.

Vamos a crear una tarjeta individual de identificación escribiendo y dibujando:

1. Su nombre, quién lo eligió y por qué.

2. Algo que le guste hacer en su tiempo libre (una afición).

3. Una persona conocida o importante que le guste (modelo).

4. Algo que sepa o pueda hacer.

5. Algo que no pueda hacer y que le gustaría aprender.

Esta parte la podemos complementar con la audición de música que invite a la interiorización y relajación.

Posteriormente, cada miembro presentará de manera breve su tarjeta al resto de a familia comentando cada aspecto y la pegará en una cartulina. Después, otro miembro que tenga algo en común continuará presentando la suya y la

pondrá en la misma cartulina como si fuera un juego de dominó. Si alguien no tiene nada en común continuará y pondrá su tarjeta en un nuevo lugar de la cartulina.

Finalmente, se reflexiona sobre la creación de nuestra identidad utilizando preguntas como:

- ¿Qué factores influyen en la construcción de nuestra identidad?

- Si hubiéramos hecho la misma actividad el año pasado, ¿habríamos tenido el mismo resultado? ¿Por qué?

- ¿Qué elementos de nuestra personalidad son fijos y cuáles cambian?