

ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN

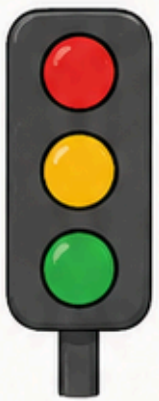
PARA NIÑOS EN EL AULA

Aprender a autorregularse ayuda a los niños a gestionar emociones, impulsos y conductas de forma saludable. ❤️

@pro.maestrant
@profeana_al

1

EL SEMÁFORO EMOCIONAL



- Me paro
- Respiro y pienso
- Elijo cómo actuar

Ayuda a hacer una pausa, pensar y elegir la mejor opción.

2

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



Respirar lento y profundo para volver a la calma antes de reaccionar.

3

RINCÓN DE LA CALMA



Un espacio seguro con materiales relajantes y recursos emocionales.

4

NOMBRAR LA EMOCIÓN



Poner palabras a lo que sienten ayuda a comprender y regular las emociones.

5

PAUSAS DE MOVIMIENTO



Estiramientos, yoga infantil o pequeñas pausas activas para liberar tensión.

6

TÉCNICAS SENSORIALES



Usar los sentidos para calmarse: botellas sensoriales, pelotas antiestrés, plastilina o texturas calmantes.

7

RUTINAS VISUALES



Anticipar actividades aporta seguridad y reduce la ansiedad.

8

ESCALA EMOCIONAL



Identificar la intensidad de la emoción para poder gestionarla mejor.

9

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS GUIADA



Guiar para pensar soluciones y tomar decisiones adecuadas.

10

AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS



Frases positivas que ayudan a motivarse, tener confianza y mantener la calma.



La autorregulación no aparece sola: se acompaña, se modela y se practica cada día. ❤️

1.

EL SEMÁFORO EMOCIONAL



Una estrategia sencilla para ayudar a los niños a pausar, pensar y elegir la mejor forma de actuar.



ME PARO

Cuando me siento muy enfadado, triste, nervioso o desbordado.



Me detengo.
Respiro.
No actúo sin pensar.



RESPIRO Y PIENSO

Respiro profundo y pienso en lo que está pasando y en lo que puedo hacer.



Me calmo.
Pienso en las consecuencias.
¿Qué puedo hacer?



ELIJO CÓMO ACTUAR

Elijo la mejor opción y actúo con calma y respeto.



Elijo una respuesta que me ayude y no haga daño.

¿CÓMO USARLO?

1

Identifico lo que siento.



2

Me detengo y miro mi semáforo.



3

Respiro y pienso antes de actuar.



4

Elijo la mejor opción para mí y para los demás.



5

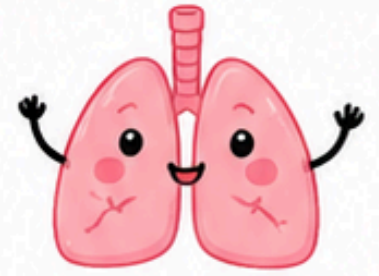
Actúo y luego reflexiono: ¿funcionó?



2.

RESPIRACIÓN

EN 4



Una técnica simple para calmar el cuerpo, la mente y las emociones. ❤️

¿QUÉ ES?

Es una técnica de respiración que consiste en inhalar, sostener, exhalar y hacer una pausa, cada paso contando hasta 4.

BENEFICIOS

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Ayuda a mantener la calma.
- Mejora la concentración.
- Relaja el cuerpo y la mente.
- Favorece el control emocional.

¿CÓMO SE HACE?

Sigue estos 4 pasos. Puedes hacerlo sentado o de pie, con la espalda recta y los pies en el suelo. ❤️

1
INHALA
por la nariz
contando
hasta 4.

2
SOSTÉN
la respiración
contando
hasta 4.

4
PAUSA
sin aire,
contando
hasta 4.

3
EXHALA
por la boca
contando
hasta 4.



Repite el ciclo de 3 a 5 veces o hasta que te sientas más tranquilo.

3.

@pro.maestrapt
@profeana_al

RINCÓN DE LA CALMA



Un espacio seguro para parar, respirar y volver a la calma. ❤️

¿QUÉ ES?

Es un lugar del aula donde los niños pueden ir cuando necesitan regular sus emociones, calmarse y reencontrarse consigo mismos.



¿POR QUÉ AYUDA?

- Favorece la autorregulación emocional.
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora la atención y la concentración.
- Promueve el bienestar y la convivencia.

¿CÓMO CREARLO?



Elige un lugar tranquilo y accesible dentro del aula.



Adecúa el espacio para que sea acogedor.



Usa colores suaves y elementos naturales.



Que sea un lugar seguro, sin juicios y respetado.

No es un castigo, es una herramienta para aprender a cuidarse. ❤️

¿QUÉ PUEDE INCLUIR?



Tarjetas o ruleta de emociones



Botellas sensoriales



Pelotas antiestrés



Cuentos relajantes



Música relajante



Material para dibujar y escribir



Cojines, mantas o peluches

¿CÓMO USARLO?



1. Identifico cómo me siento.



2. Voy al rincón de la calma.



3. Uso los recursos que necesito.



4. Respiro, me calmo y me siento mejor.



5. Vuelvo a la actividad cuando estoy preparado.

Acompaña, guía y valida lo que siente. Estás enseñándole a cuidarse para toda la vida. ❤️



Un rincón de la calma no cambia la emoción, pero sí la forma de vivirla. ❤️

4.

NOMBRAR LA EMOCIÓN

Poner nombre a lo que siento me ayuda a entenderme y a calmarme.



@pro.maestrapt
@profeana_el

Darle nombre a nuestras emociones es el primer paso para gestionarlas. ❤️

¿QUÉ ES?

Nombrar la emoción es identificar y expresar lo que estamos sintiendo con palabras.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Ayuda a entender lo que sentimos.



Reduce la intensidad de la emoción.



Nos permite elegir cómo actuar.



Mejora la comunicación y las relaciones.

@pro.maestrapt

¿CÓMO HACERLO?

1 ME DETENGO

Hago una pausa y respiro.



2 ME OBSERVO

¿Qué siento en mi cuerpo y en mi mente?



3 PONGO NOMBRE

Digo con palabras la emoción que estoy sintiendo.



4 LO EXPRESO

Lo comparto de forma adecuada con un adulto o con palabras.



EJEMPLOS DE EMOCIONES QUE PUEDO NOMBRAR



ALEGRÍA

Me hace sentir bien y con energía.



TRISTEZA

Siento ganas de llorar o estar solo.



ENFADO

Me molesta algo y quiero gritar.



MIEDO

Algo me asusta o me preocupa.



CALMA

Me siento tranquilo y en paz.



VERGÜENZA

Me siento incómodo o expuesto.

IDEAS PARA PRACTICAR



Usa tarjetas de emociones.



Habla cada día sobre cómo te sientes.



Escribe o dibuja tus emociones.



Escucha a los demás sin juzgar.



Valida lo que sientes: todas las emociones son importantes.

Nombrar lo que siento me da poder para elegir lo que necesito y cuidarme. ❤️



No hay emociones "buenas" o "malas", todas son válidas. Lo importante es aprender a gestionarlas. ❤️

5.

PAUSAS EN MOVIMIENTO

Mover el cuerpo nos ayuda a cuidar la mente y las emociones.



@pro.maestrant
@profeana_al



Pequeñas pausas para mover el cuerpo, liberar tensión y volver con más energía, calma y concentración. ❤️

¿QUÉ ES?

Son breves momentos de movimiento consciente que hacemos durante el día para activar el cuerpo, oxigenar el cerebro y regular nuestras emociones.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



Mejoran la atención y la concentración.



Reducen el estrés y la ansiedad.



Aportan energía y vitalidad.



Favorecen el bienestar físico y emocional.



Mejoran la convivencia y el clima del aula.

¿CUÁNDO HACERLAS?

En cualquier momento del día: entre actividades, cuando bajamos la atención, antes de un examen, después del recreo... ¡Nuestro cuerpo lo agradece!



IDEAS DE PAUSAS EN MOVIMIENTO (2-5 MINUTOS)



ESTIRAMIENTOS

Estiramos brazos, piernas, cuello y espalda suavemente.



RESPIRACIÓN CON MOVIMIENTO

Inhalamos levantando brazos, exhalamos bajándolos.



MARCHA EN EL LUGAR

Caminamos en el lugar elevando las rodillas.



YOGA INFANTIL

Posturas sencillas como el árbol, el gato o el guerrero.



BAILE LIBRE

Movemos el cuerpo al ritmo de música que nos guste.



SALTO Y ENERGÍA

Saltamos como ranas, estrellas o superhéroes.

¿CÓMO IMPLEMENTARLAS?

- 1 Explica que son momentos para cuidar el cuerpo y la mente. ❤️
- 2 Elige la pausa que mejor se adapte al grupo y al momento. ⭐
- 3 Hazla juntos y disfruta del movimiento. 😊
- 4 Vuelvan a la actividad con más calma y energía. 🧠

TIPS PARA RECORDAR

- ✓ No necesitan mucho tiempo.
- ✓ No se trata de rendir más, sino de sentirnos mejor.
- ✓ Cada niño/niña puede moverse a su ritmo.
- ✓ La constancia crea hábitos saludables. ❤️

EJEMPLO DE RUTINA RÁPIDA



Aplaudimos 10 segundos



Estiramos 20 segundos



Marcha en el lugar 30 segundos



Respiramos profundo 3 veces



¡Listos para seguir aprendiendo!



Movernos un poco... nos hace bien mucho.



Pequeñas pausas, grandes cambios.



6.

@pro.maestrapt
@profeana_al

TÉCNICAS SENSORIALES

Usamos nuestros sentidos y materiales para calmar el cuerpo, la mente y las emociones.



A través de los sentidos, ayudamos a nuestro cuerpo a volver a la calma. ❤️

¿QUÉ SON?

Son actividades y materiales que estimulan nuestros sentidos (vista, oído, tacto, olfato y gusto) para regular emociones, reducir el estrés y recuperar la calma.



¿POR QUÉ SON ÚTILES?



Calman el sistema nervioso.



Reducen la ansiedad y el estrés.



Mejoran la atención y el foco.



Ayudan a identificar y gestionar emociones.



Aportan bienestar y seguridad.

EJEMPLOS DE TÉCNICAS SENSORIALES

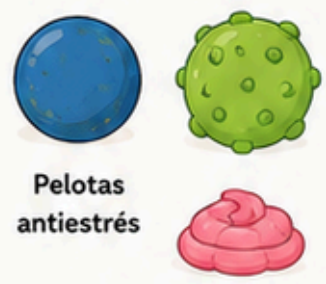
VISTA



Botellas sensoriales

Observar el movimiento nos ayuda a relajarnos y concentrarnos.

TACTO



Pelotas antiestrés

Plastilina o masas

Apretar, moldear y sentir texturas libera tensión.

OLFATO



Aromas suaves (lavanda, naranja, menta...)

Los olores agradables ayudan a calmar y respirar mejor.

OÍDO



Música relajante o sonidos de la naturaleza

Escuchar sonidos tranquilos baja el ritmo del cuerpo.

GUSTO



Agua fresca, infusiones suaves o chicles

Sabores suaves y frescos ayudan a equilibrar y calmar.

¿CÓMO USARLAS?

1



Reconoce cómo te sientes.

2



Elige la técnica o material que necesitas.

3



Úsala durante unos minutos, respirando despacio.

4



Observa cómo te sientes y vuelve a la actividad.

CUÁNDO UTILIZARLAS



Cuando me siento nervioso/a, enfadado/a o triste.



Antes de un examen o situación importante.



Después de un conflicto o momento difícil.



Siempre que necesite volver a la calma.

IDEAS PARA TENER A MANO



Caja sensorial en el aula



Rincón de la calma con cojines



Temporizador visual



Tarjetas de respiración y calma



Diario emocional



Elementos naturales (plantas, piedras, conchas...)

Cada persona es diferente: explora y descubre qué te ayuda a ti a sentirte mejor. ❤️

★ Nuestros sentidos son grandes aliados para volver a la calma y sentirnos bien. ❤️

7

RUTINAS VISUALES

Saber qué va a pasar me da calma y seguridad.



Anticipar actividades aporta seguridad y reduce la ansiedad. ❤️

@pro.maestrant
@profesana_el

¿QUÉ SON?

Son apoyos visuales que muestran las actividades que haremos en un orden determinado.



¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

- ✓ Me ayudan a saber qué viene después.
- ✓ Me hacen sentir más seguro/a.
- ✓ Me permiten organizarme mejor.
- ✓ Reducen el estrés y las dudas.



¿CÓMO USARLAS?

1		Lectura
2		Trabajo en clase
3		Recreo
4		Taller
5		Despedida

- ➔ Muestra las actividades en orden.
- ➔ Puedes usar imágenes, dibujos o palabras.
- ➔ Revisa la rutina juntos cada día.
- ➔ Marca o quita lo que ya hemos terminado.
- ➔ Adapta la rutina a la edad y necesidades de cada niño/a.

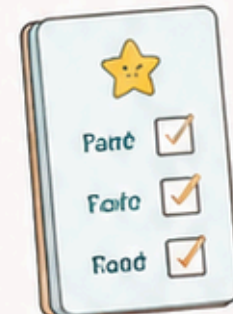
EJEMPLOS DE RUTINAS VISUALES



Panel de secuencia diaria



Cuaderno de pasos para tareas o actividades



Lista de actividades con imágenes o pictogramas



RECUERDA:

Las rutinas visuales me permiten anticipar, mejorar mi conducta y disfrutar más del día. ❤️

8

ESCALA EMOCIONAL

Todas mis emociones son válidas. Puedo manejarlas.



Identificar la intensidad de la emoción para poder gestionarla mejor. ❤️

@pro.maestrant
@profeana_al

¿CÓMO ME SIENTO?



¿PARA QUÉ ME SIRVE?



Me ayuda a darme cuenta de cómo me siento.



Me permite elegir qué hacer para calmarme.



Evita que la emoción crezca demasiado.



Me ayuda a comunicar cómo me siento.

¿QUÉ PUEDO HACER SEGÚN MI NIVEL DE EMOCIÓN?



5 MUY ENFADADO/A



Pido ayuda, me alejo si lo necesito y uso mis estrategias de calma.



4 ENFADADO/A



Respiro profundo, me tomo una pausa y pienso antes de actuar.



3 MOLESTO/A



Identifico qué me molesta y busco una solución.



2 TRANQUILO/A



Sigo con lo que estoy haciendo y me cuido.



1 MUY TRANQUILO/A



Disfruto el momento y agradezco cómo me siento.

ESTRATEGIAS QUE ME AYUDAN A BAJAR DE NIVEL



Respirar profundo



Escuchar música



Estirarme o mover mi cuerpo



Usar objetos sensoriales



Escribir o dibujar



Puedo pasar de un nivel alto a uno bajo usando mis estrategias y pidiendo ayuda.



9



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS GUIADA

Pensar antes de actuar me ayuda a encontrar buenas soluciones.



@op.maestrant
@profeana_al

Seguir pasos para entender qué pasó y elegir la mejor solución. ❤️

1 ¿QUÉ PASÓ?



Observo y describo la situación con calma.

- ¿Qué pasó?
- ¿Cuándo pasó?
- ¿Quiénes estaban involucrados?
- ¿Dónde ocurrió?

2 ¿CÓMO ME SIENTO?



Identifico y nombro mis emociones.

- ¿Qué siento?
- ¿Cuán fuerte es esta emoción?
- ¿Qué necesito en este momento?

3 ¿QUÉ PUEDO HACER?



Pienso en varias opciones de solución.

- ¿Qué puedo hacer?
- ¿Qué pasaría si elijo esta opción?
- ¿Cuál es la mejor opción para mí y para los demás?

4 ¿QUÉ VOY A HACER?



Elijo una opción y la pongo en práctica.

- Voy a...
- Haré...
- Puedo pedir ayuda si la necesito.
- Después, revisaré cómo me fue.



Tomarme unos segundos para pensar me ayuda a tomar mejores decisiones. ❤️

EJEMPLOS DE SOLUCIONES POSIBLES

HABLO Y ME ESCUCHO



Expreso cómo me siento y escucho a la otra persona.

BUSCO UN ACUERDO



Encontramos una solución justa para ambos.

PIDO AYUDA



Pido ayuda a un adulto de confianza para resolverlo.

RESPIRO Y ME CALMO



Me tomo una pausa para calmarme y pensar mejor.

ME PONGO EN EL LUGAR DEL OTRO



Intento entender cómo se siente la otra persona.



RECUERDA:

No siempre existe una única solución correcta. Lo importante es elegir la opción que más nos ayuda a todos. ❤️

10

AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS





Frases positivas que ayudan a motivarse, tener confianza y mantener la calma.

@epo.maestrapt
@profeana_al

¿QUÉ SON?

Son frases que te dices a ti mismo para pensar en positivo, sentirte mejor y actuar de manera adecuada.

¿PARA QUÉ SIRVEN?

-  Te ayudan a calmarte cuando estás nervioso.
-  Te dan confianza para enfrentar desafíos.
-  Te motivan a seguir intentándolo.
-  Te ayudan a pensar en positivo.

Las palabras que me digo influyen en cómo me siento y en lo que puedo lograr.



EJEMPLOS DE AUTOINSTRUCCIONES

-  "Puedo hacerlo."
-  "Voy a intentarlo."
-  "Puedo calmarme."
-  "Soy capaz."
-  "Me esfuerzo y sigo adelante."
-  "Cometo errores, pero aprendo."

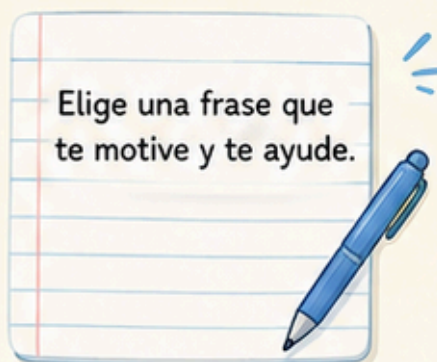
¿CÓMO USARLAS?

1. DETECTA EL PENSAMIENTO



Identifica cuando te sientes mal o tienes un pensamiento negativo.

2. ELIGE TU FRASE POSITIVA



3. REPÍTELA CON CONVICCIÓN



Dítela en voz baja o en tu mente. Respira y confía en ti.

4. ACTÚA Y SIGUE ADELANTE



Toma acción y recuerda tu frase cada vez que la necesites.

¡Tú tienes el poder de hablarte bien y lograr grandes cosas!