

TARRO EMOCIONAL

¿Qué estrategias puedo usar para ayudar a regular a mi hijo/a?



TARRO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

¿Qué estrategias puedo utilizar para ayudar a regular a mi hijo/a?

1. Ayudar a identificar en qué color se encuentra vuestro hijo o hija. Con el semáforo o termómetro emocional.
3. Ayudarles a poner en marcha una estrategia de regulación si está en la zona amarilla; o contener y calmar en la zona roja, hasta que baje a la zona amarilla y podamos usar una estrategia de regulación.
4. Sacar una etiqueta según la emoción e intensidad: amarillo para cuando empiecen a sentirse activados, rojos cuando estén muy enfadados o nerviosos, azul cuando se encuentren tristes y morado para la vuelta a la calma después del enfado o la ansiedad.
5. Reparar y aprender. Explorar e identificar qué es lo que ha ocurrido, qué emociones, pensamientos y sensaciones han aparecido, y qué podría haber hecho. Desde la calma, sin juzgar, ni castigar.
5. Una vez se haya razonado, sacar una etiqueta morada, vuelta a la calma. La zona morada es muy importante: representa la vuelta a la calma, cuando el cuerpo y la mente necesitan un momento de serenidad después de una emoción intensa. Aquí no buscamos razonar más, sino reconectar con el bienestar, el descanso y la sensación de seguridad.

RESPIRACIÓN CUADRADA:

Inhala en 4 segundos → retén 4 segundos → exhala 4 segundos → retén en 4 segundos.

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:

Coloca una mano en el pecho y otra en el estómago y al coger aire intenta que solo se mueva la del abdomen. Haz respiraciones lentas y profundas, como si se inflara un globo en el estómago.

CAMBIO DE ESCENARIO:

Sal del lugar conflictivo un minuto.

→

Romper el ciclo de respuesta impulsiva.

CONTACTO FÍSICO NEUTRO:

Aprieta una pelota o golpear un cojín. → Descargar sin dañar.

ESTIRAMIENTOS:

Estira tu cuerpo durante 5 minutos

ESCRIBIR O DIBUJAR LO QUE SIENTES:

Sin filtro. Libera la emoción.

ESCUCHA UNA CANCIÓN:

Ten una lista de música preparada, que vaya descendiendo en intensidad según te vas relajando.

HABLAR:

Busca a alguien con quien hablar de lo que siento sin filtro, que no alimente mi emoción.



AISLAMIENTO SEGURO:

Ve a un lugar neutro sin objetos que romperse.

PASEO:

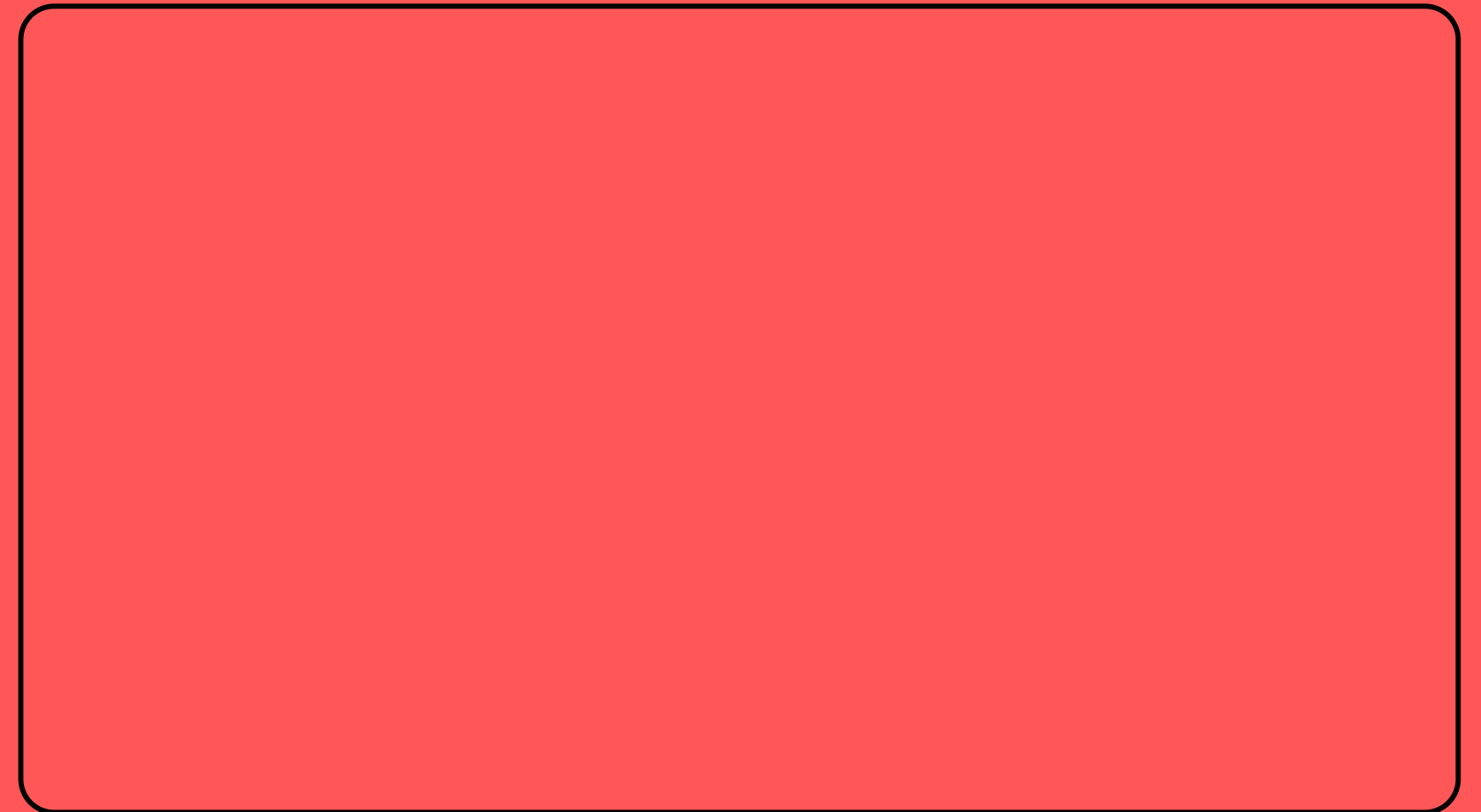
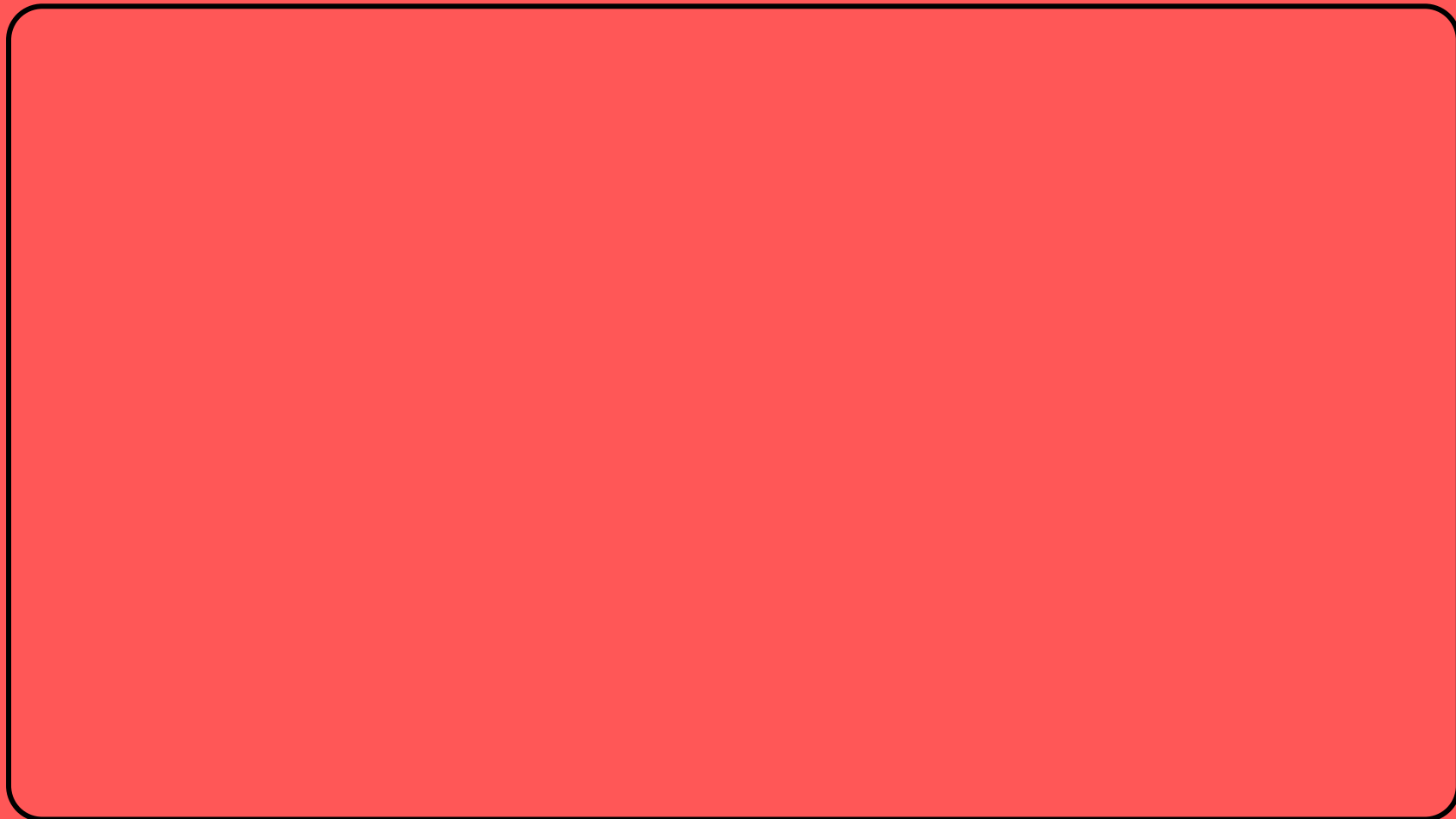
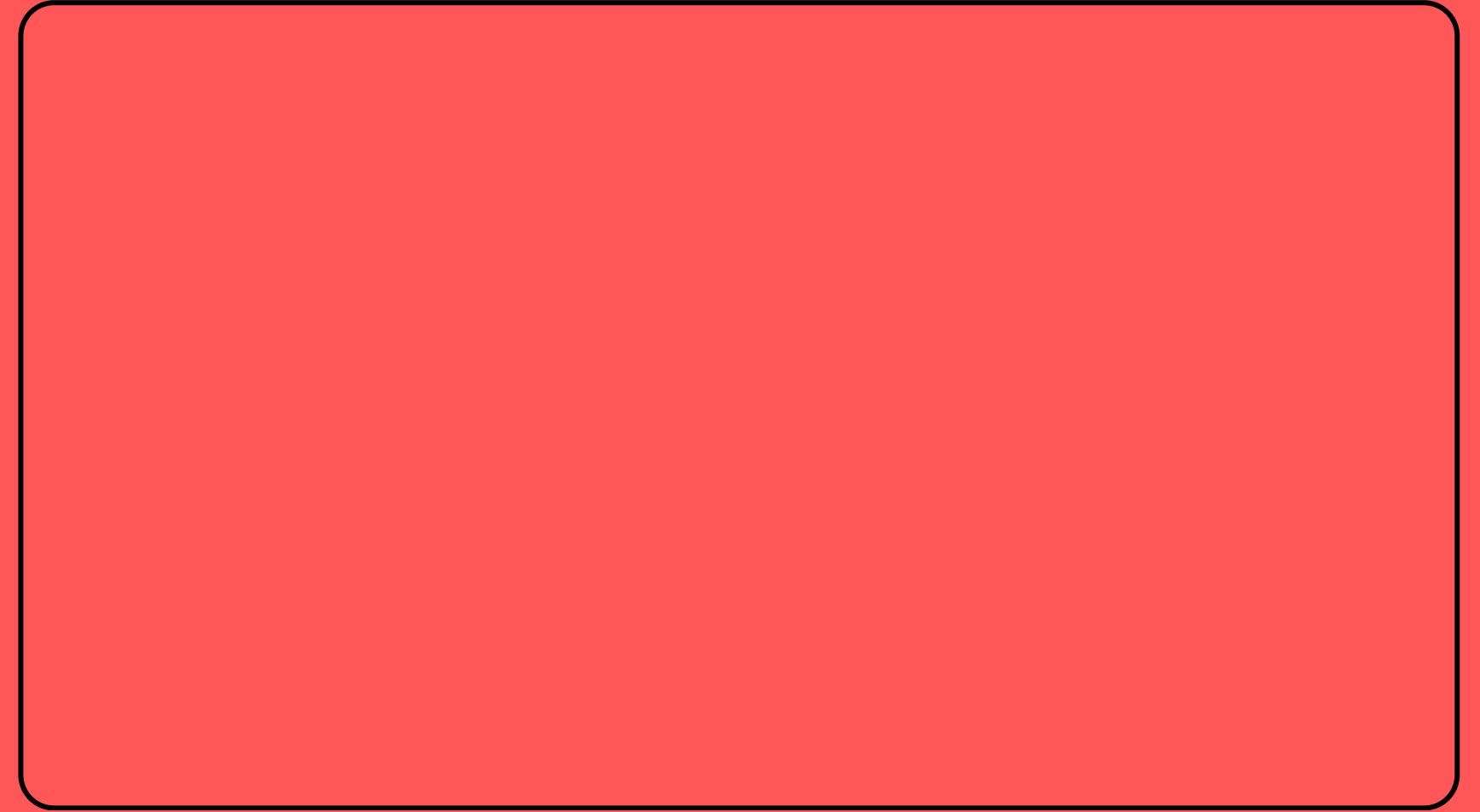
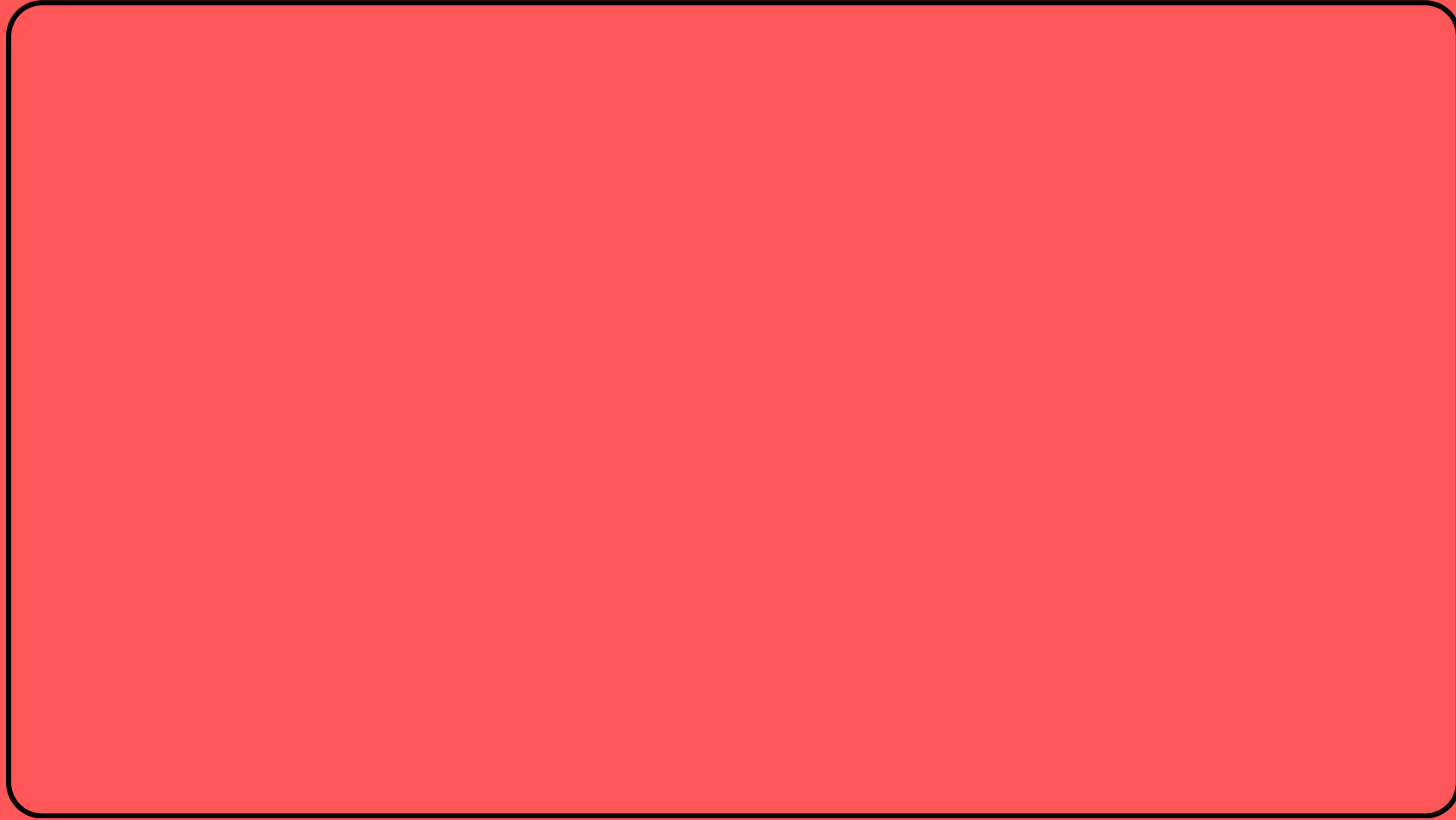
Ve al aire libre y toma el aire.

MANTA MÁGICA:

Cúbrete con una manta y quédate quieto un momento. Imagina que la manta te protege y te ayuda a calmarte.

TORTUGA:

Vamos a hacernos una bolita y pensar que tenemos un caparazón que nos protege.



ACTIVIDAD EN FAMILIA:

Jugar a algún juego de mesa, ver una película juntos o bailar una canción que os guste.

MI HOBBIE FAVORITO:

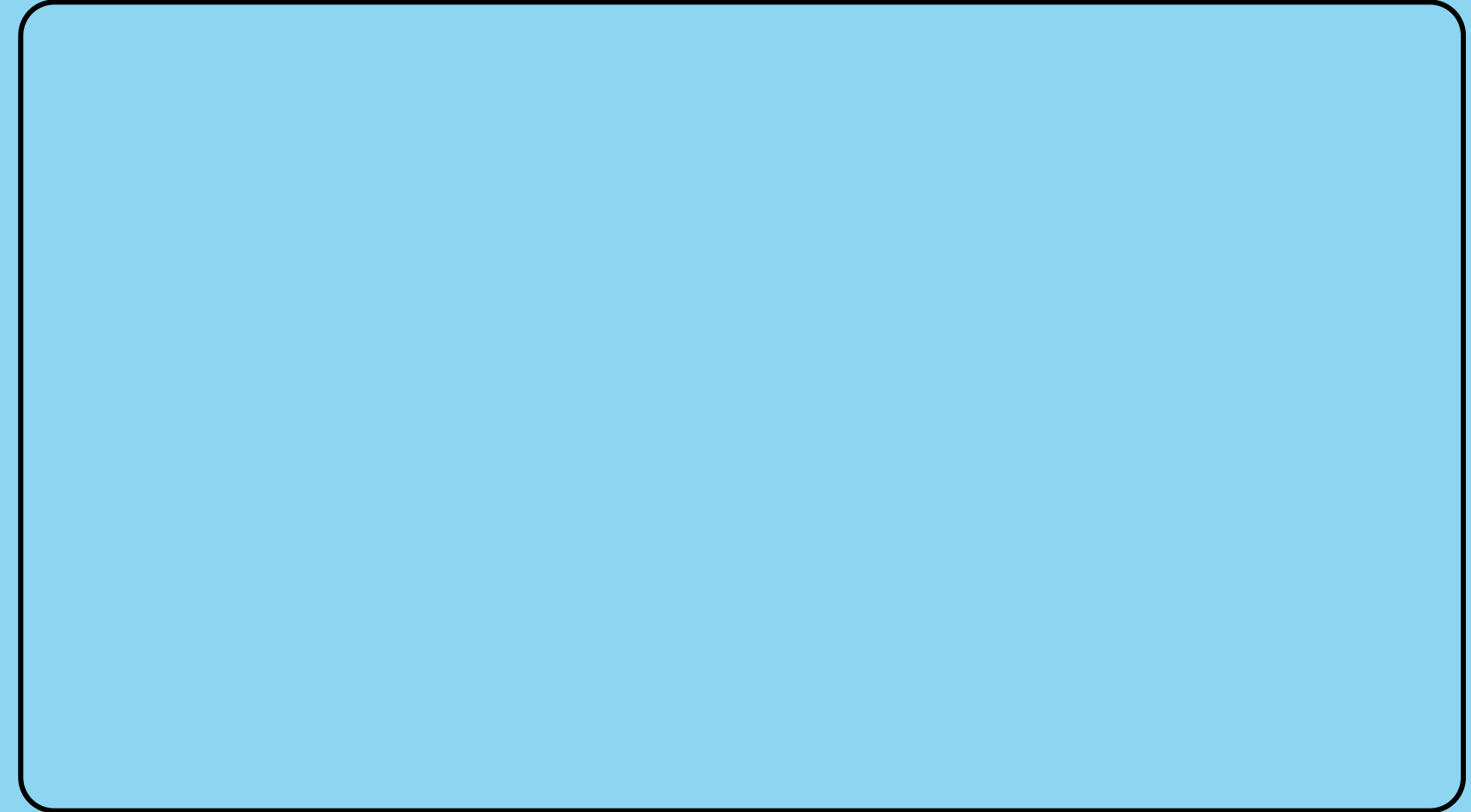
Haz 30 minutos de lo que más te guste hacer en el mundo.

HABLAR:

Busca a alguien con quien hablar de lo que sientes y que te puedas desahogar.

ABRAZO:

Pide a alguien que tu quieras que te de un abrazo fuerte.



DIBUJO FINAL:

Dibuja cómo te sientes ahora. Puedes usar colores tranquilos o suaves.

SONIDOS DE PAZ:

Escucha sonidos de la naturaleza (lluvia, pájaros, olas) y respira mientras los oyes.

LUGAR SEGURO:

Cierra los ojos e imagina un sitio donde te sientas tranquilo y protegido. Qué ves, qué oyes, qué hueles.

MIRAL EL CIELO:

Si puedes, mira el cielo o una ventana. Observa las nubes o los colores. Solo mirar, sin pensar.

