



Instrucciones para las tarjetas de herramientas de autorregulación

Aprender a regular sus emociones es algo que requiere práctica. Es útil tener maneras fáciles (y divertidas) para que los niños practiquen cómo calmar su cuerpo y regular sus emociones. Estas tarjetas de herramientas hacen que sea RÁPIDO y FÁCIL que sus hijos practiquen esta habilidad fundamental. Es útil practicarlas varias veces al día cuando su hijo está bastante tranquilo, de esa manera cuando se estresa, su cuerpo puede acceder a las habilidades de autorregulación que han aprendido. Los adultos deben practicar las habilidades con los niños ... ¡la autorregulación también es importante para los adultos!

Aquí hay instrucciones rápidas para cada tarjeta de herramientas. También hay tarjetas en blanco para que escriba sus propias ideas.

Lee: lee cualquier libro que te ayude a calmarte o concentrarte.

Toma agua: toma un buen trago largo de agua.

Camina/pasea: sal a caminar o a pasear.

Colorea: dibuja o haz garabatos de lo que quieras.

Respiraciones de arcoíris: extiende los brazos hacia los lados mientras inhalas, mueve los brazos hacia arriba para que se encuentren por encima de la cabeza (como subir un arcoíris) luego al exhalar, baja los brazos hacia los lados (¡alcanza el tesoro si lo deseas!). Hazlo despacio.

Escucha música: cualquier música que te ayude a sentirte relajado.

Escucha la campana: toca una campana (un triángulo o algo que resuene un poco) y luego levanta la mano cuando no puedas escucharla. Puedes cerrar los ojos para escuchar.

Cuenta: cuenta hasta 10 (20 o lo que sea). Puedes contar de manera regresiva.

Respira - huele la flor y apaga la vela - Respira profundamente mientras pretendes oler una flor, luego apaga la vela con una respiración larga y lenta.



Diálogo interno: di algo como "Soy una buena persona" o "Puedo hacer esto".

Toma un descanso: abandona la situación y tómate un minuto para ti. ¡Siempre está bien que te cuides!

Pide ayuda: pídale ayuda a alguien de tu confianza (un adulto o un hermano /amigo). Está bien pedir ayuda.

Respiración cuadrada: con tu dedo traza un cuadrado en el aire (o en una superficie). Inhala durante 4 segundos mientras trazas un lado hacia arriba, mantén la respiración durante 4 segundos mientras trazas el lado superior, exhala durante 4 segundos mientras trazas hacia abajo, haz una pausa de 4 segundos mientras trazas el lado inferior. Repite según sea necesario.

Manos o pies en forma de 8: con cada brazo y pierna en el aire, traza una figura grande del número 8 ladeada.

Respiración de figura 8: con el dedo traza una figura 8 ladeada. Respira por un lado del 8 y exhala por el otro lado. Trata de tomarlo con calma (4-6 segundos para cada uno).

Busca tu color favorito en la habitación: tómate un segundo para enfocarte al buscar tu color favorito ¿en cuántos lugares diferentes puedes verlo?

Aprieta los músculos y suéltalos lentamente: aprieta los músculos de todo el cuerpo y luego suéltalos lentamente. Luego prueba con un músculo a la vez (tal vez con los puños, luego con los brazos, después con los hombros, etc.).

Cruza los codos hasta las rodillas: lleva el codo a la rodilla opuesta, luego repita en el otro lado (el codo derecho a la rodilla izquierda, luego el codo izquierdo a la rodilla derecha).

Movimientos de todo el cuerpo: ¡cualquier movimiento grande del cuerpo puede ayudar! Estírate, haz lagartijas, saltos de tijera o ...

Tejer con los dedos: toma una cuerda o hilo y envuélvelo alrededor de tus dedos alternando hacia adentro y hacia afuera.

Enumera tus sentimientos: escribe una lista de tus sentimientos. Fíjate cuáles son los sentimientos grandes y cuáles son los pequeños. ¡Todos son importantes!

Colorea sentimientos en el contorno de un cuerpo: colorea cómo te "sientes" en el contorno del cuerpo. ¿Qué color es feliz? ¿Qué color es triste? ¿Dónde sientes ese sentimiento?

Escribe una nota a alguien que te importa - A menudo nos sentimos bien cuando ayudamos a otros a sentirse bien. Escribe una nota sencilla a alguien que te importa.

Mira hacia afuera: detente y tómate unos minutos para mirar hacia afuera. ¿Qué observas? ¿Qué oyes o ves? ¿Notas algo que nunca hayas visto antes?

Golpecitos de mariposa: con las manos como alas de mariposa, toca continuamente durante un minuto los hombros opuestos con las manos. Puedes moverlas a lo largo de los brazos y bajar hasta las muñecas.

Dibuja: haz un dibujo. No tiene que ser nada específico, solo algo que te ayuda a sentirte mejor.

Respira: mano en el corazón y mano en la barriga: respire lenta y profundamente con una mano en el corazón y la otra en la barriga. Siente cómo se expande tu barriga al inhalar. Siente cómo tu pecho sube y baja mientras respiras.

Respira - Siente tu barriga - Respira lenta y profundamente con las manos en la barriga. Siente cómo se expande al inhalar.

Elimina el estrés: imagínate eliminar el "estrés" de tu cuerpo, comenzando por la cabeza y bajando hasta los dedos de los pies. Puedes hacer que esto sea divertido imaginando que estás cubierto de limo verde, plumas, agua ... y sacúdelos todos.

Plastilina: juega con plastilina. Siente la textura. ¿Cómo se siente?

Recuéstate: tómate un minuto para recostarte y tratar de relajarte.

Gatea cruzando las rodillas y los codos: con las manos y las rodillas, levanta una rodilla para encontrar el codo opuesto, luego cambia a la otra rodilla y el otro codo mientras gateas.

Esfera Hoberman: abre la esfera Hoberman al inhalar y ciérrala al exhalar. Imagina que la esfera son tus pulmones. O usa esta versión de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=u9Q8D6n-3gw>.

Piensa en las ramas de un árbol que apuntan al cielo. Tronco fuerte arraigado en el suelo. - Imagina que eres un árbol con un tronco fuerte que está arraigado en el suelo, pero tu cuerpo puede mecerse un poco como las ramas.

Haz un trabajo útil en tu salón de clases (¡o en tu casa!): Encuentra algo que puedas hacer que ayude a tus compañeros de clase o a tu familia (barrer, limpiar u organizar). A veces hacer algo útil para los demás nos hace sentir mejor.

Insectos (bugs) y deseos: hazle saber a alguien algo que te **moleste** Y lo que **desearías** que hicieran de manera diferente. Solo recuerda que los deseos no siempre se hacen realidad.

Respiración con los dedos: traza tu mano con el dedo. Cuando trazas un dedo hacia arriba inhala lentamente y cuando trazas hacia abajo, exhala lentamente.

Enfoca con los dedos: presiona las palmas de las manos juntas. Separa cada par de dedos sin mover los demás. Empieza despacio. Luego aumenta la velocidad.

Huele un chocolate caliente (o sopa): imagina que estás sosteniendo una taza de chocolate caliente (o sopa), pero está muy caliente para tomarla. Huele muy bien, así que huele lentamente por la nariz (inhala) y luego sopla lentamente el chocolate caliente (o la sopa) para enfriarlo. Haz esto varias veces.

Audífonos: ponte unos audífonos y escucha música que disfrutes. ¡O simplemente ponte los auriculares para silenciar el ruido a tu alrededor!

Usa un tiempo fuera de manera positiva (para tranquilizarte): busca un espacio en el que puedas tomar un "tiempo fuera" y relajarte o tranquilízate. Incluso, funciona mejor si ayudas a crear ese espacio. Puedes poner cosas que te reconforten o te ayuden a sentirte mejor.

Mueve tu cuerpo: mueva y sacude tu cuerpo. Puedes comenzar en una parte de tu cuerpo y luego pasar a otras partes, o simplemente mueve todo tu cuerpo (¡de forma segura!).

Aviso ... Tómate un minuto para notar 3 cosas que ves, 3 cosas que escuchas y 3 texturas que puedes tocar. ¿Qué notas sobre ellos?

Imagina un lugar tranquilo: imagina un lugar que parece tranquilo y pacífico (tal vez un lugar en el que has estado o visto). Incluso podría cerrar los ojos para imaginarte cómo sería estar allí.

Botella de brillantina: agita la botella de brillantina y observa cómo flota en el líquido. Observa cómo se agita. Puedes imaginar como la piezas de brillantina son como tus sentimientos. A medida que el brillo se asienta, imagina que tus sentimientos se calman para calmarte. (Haz Google "botella de brillantina" o "tarro de purpurina" para obtener instrucciones para hacer la tuya).

Pelota antiestrés: aprieta la pelota de antiestrés mientras piensas en todos tus sentimientos. Luego mientras sueltas la pelota, trate de imaginarte tu cuerpo relajándose.

Estírate: tómate unos minutos para estirar tu cuerpo. Brazos, piernas, cuello, hombros, dedos y manos.

Nombra tus sentimientos: tómate un segundo para pensar en lo que estás sintiendo. ¿Puedes nombrar ese sentimiento? Incluso podrías decirlo en voz alta o contárselo a alguien.

Imagina volar un papalote: imagínatelo en el cielo. Tira lentamente hacia abajo. Mientras baja hacia ti, imagina sentir cómo el viento se lo lleva, pero tú mantienes el control.

Cambia la escena: descansa en un lugar diferente. A veces, el simple hecho de cambiar de escenario puede ayudarte a sentirte mejor o a calmarte.

Pide un abrazo: encuentra a alguien en quien confíes y pídele un abrazo. Puede que te haga sentir mejor y, de hecho, podría hacer que ellos se sientan bien ayudándote.

Abrázate - Envuelve tus brazos alrededor de tu cuerpo y date un abrazo. Aprieta fuerte durante unos segundos y luego suelta lentamente a medida que te sientas calmado.

Haz una lista de molestias (bugs) y deseos: escribe una lista de las cosas que la gente hace que te molesta Y lo que le gustaría que hicieran en su lugar.

Escribes una nota de agradecimiento a alguien a quien aprecies: escribe una nota de agradecimiento corta a alguien a quien aprecias o que te haya ayudado.

Molinos de viento: imagina que tus brazos son parte de un molino de viento. Gíralos lentamente mientras imaginas que el viento sopla de manera constante para moverlos.

Aplaudir al ritmo: aplaude con las manos a un ritmo. Puedes acelerar y luego disminuir, o puedes encontrar un compañero que aplauda contigo.

Sacúdete como un perro mojado: imagina que eres un perro mojado. Sacude las partes de tu cuerpo para tratar de sacar el agua de tu pelaje.

Habla con alguien: encuentra a alguien en quien confíes y habla con él sobre cualquier tema. A veces, estar cerca de alguien en quien confías te ayuda a sentirte mejor.

Acto de bondad al azar: haz algo bueno por alguien que no lo espera. Ayudar a los demás puede ayudarnos a sentirnos mejor.

Equilíbrate sobre un pie o presiona los pies contra el suelo: intenta mantener el equilibrio sobre un pie el mayor tiempo posible. Presiona tus pies contra el piso y nota cómo se siente.

Crea el tuyo: ¡todo el mundo se regula de diferentes maneras! ¡Crea tu propia tarjeta con una idea o estrategia que te ayude a sentirte tranquilo, concentrado o incluso amado!