

Noviembre 2020

Reflexionando Acerca de la Crianza

Cada mes el Equipo de Consejeros del Bienestar compartirán con ustedes historias y guías basadas en las 3R's: Rutinas, Relaciones y Regulación, para ayudar a su familia a navegar los desconciertos diarios que se presentan para apoyar a sus aprendices.

Habilidades para Resolver Una Crisis

Por Christopher Wong y Jennifer Ramberg, Consejeros Escolares

El Desafío:

¿Su hijo/a está perdiendo el temperamento en casa debido al aprendizaje a distancia? ¿Usted está perdiendo el temperamento con su hijo/a? A todos los padres e hijos les sucede “Enojarse”, pero para muchos, es un desafío más frecuente durante este año inusual con el aprendizaje a distancia combinado con el estrés de una pandemia global. Estamos aquí para ayudar.

Cuando perdemos el control de nuestro temperamento y nos encontramos gritando, dando portazos y sintiéndonos víctimas de nuestras emociones estamos desregulados. Esta desregulación es, en realidad, una respuesta humana normal conectada a nuestros instintos de supervivencia. A medida que nuestros cerebros toman la información lo primero que atraviesa es una parte antigua de nuestro cerebro llamado amígdala. Aquí es donde nos podemos quedar trabados, en un estado llamado “Pelear, Volar o Congelar”. Cuando pasa esto, literalmente, respondemos a nuestros sentimientos de ira, frustración y exasperación con estallidos de ira, intentos de escaparse o cerrándose. Este puede ser un lugar aterrador, especialmente cuando no sabemos como salir.

Siempre hay maneras de salir de este estado de desregulación usando las destrezas para resolver una crisis para calmarnos. Como padres, es importante modelar estas habilidades para resolver una crisis así nuestros hijos saben cómo enfrentar sus propios sentimientos extremos, como la ira y la frustración. Además, los cuerpos responden a la regulación de otros cuerpos, así que es más probable que sus hijos se tranquilicen si usted se tranquiliza. Sin embargo, no siempre es fácil de hacer.

¿Recuerdan la amígdala - esa parte antigua del cerebro que nos hace reaccionar rápidamente para asegurar mejor nuestra supervivencia? No responde tan bien a la lógica y las palabras. El lenguaje de la amígdala es **el lenguaje de nuestros sentidos**. Nos podemos ayudar a

nosotros mismos y a nuestros hijos a calmarse con más eficacia cuando hacemos participar nuestros sentidos — a través de la vista, el tacto, el gusto, los aromas y los sonidos.

Regulación

Aquí hay algunos ejemplos que pueden intentar solos y con sus hijos para saber cómo hacer participar sus sentidos para autocalmarse :

- Tomar un descanso y beber un vaso de agua. Notar cómo se siente en su boca. ¿Está tibia o fría? ¿Qué otra característica nota?
- Salga y encuentre maneras para sentir el medio ambiente. Observe cómo el sol toca su piel o la manera en la que la brisa roza su rostro.
- Huela algo que sea placentero y reconfortante. Tal vez sea una vela, una barra de jabón o el aroma de su café. Incluso sentir olores desagradables puede ayudar a regresarnos a la actualidad.
- Aprete sus brazos, manos, piernas y hombros. Es una gran manera de traerse a tierra y activar el sistema nervioso autónomo.
- Coloque un cubo de hielo en la parte trasera de su nuca, en su mano e incluso en su cara para causar un ‘shock del sistema’
- Siéntase en una posición confortable, coloque una mano sobre su pecho y una en su área abdominal. A medida que inhale, notará como su estómago se expande mientras su pecho permanece quieto. Exhale y repita.

Relaciones

Prácticas de crianza que son receptivas, cálidas y tolerantes que pueden ayudar a su hijo/a a desarrollar destrezas emocionales de autorregulación saludables.

- Si usted reacciona exageradamente y su hijo/a lo ve, considere tener una conversación honesta con su hijo/a de cómo manejaría la situación de manera diferente la próxima vez.
- Los niños son observadores sagaces de sus padres y, con frecuencia, internalizan e imitan los comportamientos de sus cuidadores. Cuando se encuentre en el umbral de perder su temperamento, exprese su emoción y que planea hacer como respuesta. Por ejemplo, “Siento que estoy enojado. Voy a salir afuera a tomar cinco respiraciones profundas para calmarme.”

Rutinas

Rutinas consistentes y regulares pueden ayudar a su hijo/a a sentirse más seguro y preparado para enfrentar desafíos nuevos e inesperados.

-
- Permitir que su hijo/a tenga un papel activo en el establecimiento de las rutinas de autocuidado les da un sentido de control y responsabilidad sobre sus días.
 - Observe que estrategias de superación ayudan a su hijo/a a impulsarse de manera más efectiva y gradual en la dirección necesaria.
 - Considere ayudar a su hijo/a a preparar un “rincón tranquilo” en la casa. Un rincón tranquilo es un espacio pequeño en el cual su hijo/a puede autorregularse y lidiar con grandes emociones usando objetos que hagan participar sus sentidos. Su hijo/a puede juntar ítems que pueden oler, tocar, mirar, etc. Los ítems pueden ser tan simples como un aroma que les encanta o algo que haga o que compre, tales como una pelota de estrés, un frasco con brillantina y un puff.

Recursos Adicionales

Videos:

Inglés

- ¿Por qué Perdemos el Control de Nuestras Emociones?
<https://www.youtube.com/watch?v=3bKuoH8CkFc>

Español

- Autorregulación de emociones y conducta
<https://www.youtube.com/watch?v=SOFHCzeXDXI>

Artículos y Sitios de Internet:

Inglés

- 21 Actividades Sensoriales para Focalizarse y Calmarse
<https://heartmindonline.org/resources/21-sensory-activities-for-focus-calm>
- Ayudando a Su Hijo con Consejos de Autocontrol
<https://www.today.com/parenting-guides/4th-grade-self-management-tips-t178665>
- 15 Consejos para Parar de Gritarle a sus Hijos
<https://www.handinhandparenting.org/2016/03/15-tips-stop-shouting-children/>

Español

- SMFCSD Recursos Familiares
<https://sites.google.com/smfc.k12.ca.us/apoyoparapadres/emociones>
- Salud emocional de los niños
https://www.youtube.com/watch?v=zhZPzK49e0o&feature=emb_logo
- Recomendaciones para mejorar el estado emocional de sus hijos
<https://www.unicef.org/mexico/ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes-durante-el-covid-19>