

## TECNICAS PARA FOMENTAR EL AUTOCONTROL EN NIÑOS

**1) Rueda de opciones para el control de la ira:** Técnica que consiste en crear junto al niño una rueda con opciones de cosas que él puede hacer para calmarse cuando se siente enojado o frustrado. Esta rueda en forma de torta se dibuja sobre una cartulina y en lo que sería cada “rebanada” o “porción” se dibuja o pega una imagen de las opciones que el niño haya mencionado, por ejemplo: tomarme unos minutos a solas, dibujar, contar hasta diez, saltar, etc.



**2) Tiempo fuera positivo:** Consiste en crear un lugar especial dentro de la casa, al cual el niño/a pueda recurrir para calmarse y volver a su centro (estado emocional equilibrado) cuando se sienta alterado o fuera de control. Este lugar debe ser escogido y decorado en conjunto con el niño/a y debe contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz, como por ejemplo: libros, música, juguetes, hojas y colores para dibujar, una pizarra, peluches, plastilina, etc.



**3) El semáforo:** Es una técnica efectiva para autorregular en los niños comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión y consiste en entrenar al pequeño para que cuando sienta que está por caer en estos comportamientos “actúe” como lo hace un semáforo.

Ejemplo de las frases:

**Luz Roja: ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar.**

**Luz Amarilla: PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias.**

**Luz Verde: ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.**



**4) Tocar agua o arena:** Muchos niños más sensoriales se calman al estar en contacto con elementos de la naturaleza. Si tu hijo/a tiene esta sensibilidad, cada vez que se enoja, puedes ofrecerle una pequeña cubeta con agua para que meta sus manos y agregarle shampoo (opcional) para que cambie la textura y el aroma, lo cual podría serle más atractivo y relajante. También puedes tener una caja o cubeta con arena para que el niño esté en contacto con ella.



**5) Escuchar mantras:** Esto hace referencia al poder tranquilizador que la música ejerce sobre la mente de las personas al activar ciertas áreas de nuestro cerebro que nos brindan calma y relajación. Así que si a tu niño le gusta escuchar música o es algo habitual en la casa, cuando se sienta estresado, puedes ponerle un mantra o música relajante, o porque no, también estimulante (dependiendo de cada niño) para ayudarlo a volver a su centro.



**6) Soplar burbujas:** Está técnica es para lograr la calma a través del control de la respiración. Consiste en imaginar que se hacen burbujas, para lo cual es necesario controlar la respiración soplando suavemente para que las burbujas se formen. El adulto puede acompañar al niño respirando calmadamente con él para demostrarle cómo se hace.



**7) Meditación del globo:** Aquí enseñas al niño/a sentir su abdomen como un gran globo que se infla y desinfla al respirar. En cada inhalación su pancita se inflará y en cada exhalación se desinflará. Esta consciencia corporal y la respiración controlada le proporcionarán calma mental.



**8) Ofrecer un abrazo y contención:** El amor y el contacto afectuoso producen oxitocina, una hormona que regula las emociones estresantes y proporciona bienestar. Es lindo recibir abrazos y cariño, sobre todo de quienes queremos. Sin embargo, a muchos niños y personas les cuesta poder recibirlos en el momento justo cuando están enojados, es normal. Así que para aplicar esta técnica de forma respetuosa y que realmente funcione, sugiero preguntar antes al niño/a si un abrazo le ayudaría a calmarse o si prefiere usar otra herramienta.



**9) Fabricar una bolita antiestrés:** Esta técnica perfectamente la podemos poner en práctica con los niños y más si los ayudamos a construir sus propias “pelotitas antiestrés”. Es muy sencillo y divertido. Solo tienes que conseguir un globo grueso (o tratar de meter uno dentro de otro) y rellenarlo con alpiste o arroz. Toma en cuenta que el tamaño de la pelotita debe ser el adecuado para que quepa en la palma de la mano de tu hijo/a. Y como siempre, si quieren llevar las técnicas a un nivel más de atracción, pueden pintarle caritas con plumones y hasta ponerle un nombre.



**10) Tú:** la herramienta más eficaz para modelar el autocontrol en tus hijos: Más allá de cualquier técnica que pongamos en práctica, la forma más efectiva y eficiente de lograrlo es a través del propio ejercicio y autocontrol emocional. Las personas en nuestro cerebro tenemos un mecanismo de imitación para el aprendizaje conocido como “**neuronas espejo**”. Estas neuronas tienen la función de imitar el comportamiento de las personas que están a nuestro alrededor con la finalidad de aprender de ese entorno. De esta manera, si tú eres un ejemplo de conducta, si ante el estrés tú como padre/madre y persona eres capaz de no perder el control y lograr hacer algo efectivo para calmarte, ten por seguro que estarás dando a tu pequeño/a el mensaje más poderoso y le estarás obsequiando una habilidad para la vida.

