

PROMOVRIENDO LA AUTOREGULACIÓN EN EL HOGAR

INSTITUTO PANAMEÑO DE HABILITACIÓN ESPECIAL

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

LCDA. GRETTEL GÓMEZ

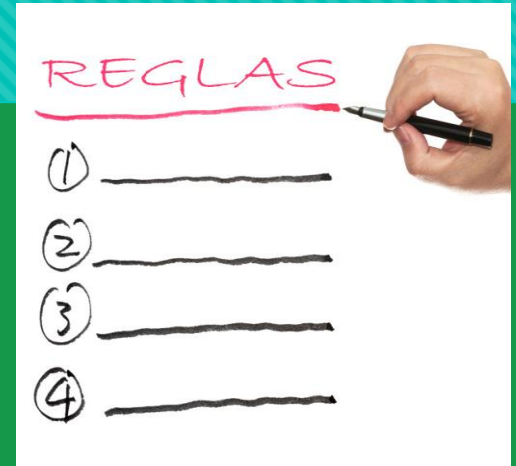
¿Qué es la autorregulación?

- La autorregulación se refiere a la habilidad del individuo para cambiar sus patrones de pensamiento, sentimiento y conducta para adaptarse a los cambios y demandas del medio a lo largo del desarrollo humano.
- En términos generales la autorregulación implica la integración entre lo que el niño piensa, lo que siente y la conducta que se espera de él.
- La ausencia de autorregulación conlleva a dificultades en la escuela, en las relaciones personales y sociales, desordenes de conducta , así como una serie de patrones de conductas adictivas o antisociales.

TÉCNICAS PARA PROMOVER LA AUTORREGULACIÓN EN NIÑOS

○ Establecer límites y reglas

Los límites y reglas deben ser claras, bien definidas, ajustadas a las capacidades y edad del niño. Estas deben ser enfocada a comportamientos esperados, es decir preferiblemente explique al niño que espera de él y se debe evitar usar una orden ambigua, como por ejemplo en vez de “pórtate bien” decir “baja la voz que es tarde”.





- **Organizar el tiempo del niño.**

La organización del tiempo del niño le ayuda a crear hábitos, conocer que se espera de ellos, sentido de responsabilidad y a su vez favorece el equilibrio emocional, su conducta y personalidad. En la organización se deben incluir espacios para estudiar, comidas, tiempo de descanso o dormir, tareas domésticas acorde a su edad y espacios para jugar u ocio.

- **Permitir al niño elegir las actividades que debe hacer ofreciendo alternativas.**

Cuando permitimos que el niño elija una actividad estamos impulsando la toma de decisiones, su autoconcepto y su sentido de responsabilidad.



○ Las consecuencias

Las mismas deben ser lógicas y acordes a la edad del niño, preferiblemente una vez que la conducta se da; la misma debe darse en un lenguaje sencillo, preciso, que vaya enfocado a el cambio de conducta y no lastimar la autoestima del niño. De igual forma se le explica el porqué de la consecuencia negativa y como podría obtener en el futuro consecuencias positivas.





- **Brindar un espacio seguro con actividades y juegos de entretenimiento.** Tales como pintar, bailar, hacer manualidades y otras.
- **Respetar las ideas del niño y guiarlo en la toma de decisiones.** A medida que los niños van creciendo empiezan a dar opiniones sobre aspectos comunes a él, como la familia, la escuela, la casa; aunque sus ideas no sean correctas, debemos respetar lo que dicen y luego orientarlos sobre las respuestas más correctas.



- **Cuando la tarea es nueva, explicar y modelar la misma.**

Como adultos en ocasiones damos por hecho que una actividad puede ser aprendida con una sola explicación, sin embargo hay actividades que aunque son comunes, como cepillarse los dientes, ensamblar objetos pueden representar todo un reto para algunos, por lo tanto es fundamental que estemos seguros que la actividad fue realmente comprendida por el niño



○ Fortalecer la autonomía.

Permitir al niño hacer las actividades propias de su edad por sí mismo, ofreciendo sugerencias en caso que no pueda hacerlo, como por ejemplo: ponerse la ropa, cepillarse los dientes, armar un rompecabezas.

○ Reforzar positivamente los logros del niño.

De esta forma promovemos la participación activa del niño en las actividades, así como fortalecemos su autoestima. Puede utilizar palabras como “hiciste un buen trabajo ordenando los bloques”, “muy bien, ya puedes hacerlo sin ayuda”, “Que bien que estas aprendiendo a compartir tus juguetes”.





Ciertas imágenes de la infancia se quedan grabadas en el álbum de la mente como fotografías, como escenarios a los que, no importa el tiempo que pase, uno siempre vuelve y recuerda (Carlos Ruiz Zafón).



¡GRACIAS!