



GUÍA DE TRABAJO N° 4: EL CONTROL EMOCIONAL Y EL CEREBRO SEGURO

Estimados apoderados:

En esta cuarta guía abordaremos un tema que suele ser un gran desafío diario: **la autorregulación emocional**. Entrar a primero básico exige que los niños sigan instrucciones, esperen su turno y toleren la frustración cuando algo no les sale bien a la primera. Sin embargo, el control de los impulsos no es algo con lo que se nace; se aprende y se moldea gracias a la ayuda de los adultos.

La neurociencia nos explica que el cerebro tiene un sistema de alarma (la amígdala) que detecta el peligro y el estrés. Cuando un niño se frustra o se enoja mucho, esta alarma se enciende al máximo. Si el adulto responde con gritos o impaciencia, el estrés del niño aumenta, bloqueando su capacidad de atención y aprendizaje. Un niño asustado o desregulado simplemente no puede aprender bien.

Por el contrario, cuando ustedes actúan como una "base segura" y responden con calma y constancia a la angustia del niño, funcionan como un termostato para su estrés. Esto fortalece físicamente las conexiones en la corteza prefrontal de su cerebro, el área encargada de la lógica, la toma de perspectiva y el control de los impulsos. En resumen: para que un niño logre autorregularse en la sala de clases, primero necesita que ustedes lo ayuden a regularse en casa.

Para entregarles herramientas prácticas que fortalezcan esta habilidad vital, les proponemos las siguientes **dos actividades** para esta semana:

ACTIVIDAD 1: PENSAR EN VOZ ALTA Y MODELAR LA CALMA

Objetivo: Enseñar al niño, mediante el ejemplo directo, cómo el cerebro puede procesar una frustración antes de reaccionar impulsivamente. **Cómo hacerlo:**

1. Los niños aprenden a través de circuitos cerebrales de imitación. Por lo tanto, la próxima vez que ustedes se enfrenten a una frustración cotidiana (por ejemplo, se les cae un vaso de agua, hay mucho tráfico o algo se rompe), no oculten su emoción, pero modelen cómo gestionarla.
2. Hablen consigo mismos en voz alta para que su hijo escuche: *"¡Uy, qué rabia me da que se haya derramado el jugo! Me siento muy frustrado. Voy a respirar profundo un momento antes de buscar el paño para limpiar"*.
3. Luego, inviten al niño a hacer lo mismo cuando él enfrente un problema. Comiencen por enseñarle que es natural tener un sentimiento negativo (como el enojo), pero que se puede sentir esa emoción sin necesidad de actuar de forma destructiva.



ACTIVIDAD 2: LA PAUSA ACOMPAÑADA (CO-REGULACIÓN)

Objetivo: Desactivar la "alarma" del cerebro del niño (amígdala) a través de la conexión física y emocional, permitiendo que recupere el control. **Cómo hacerlo:**

1. Cuando su hijo tenga un desborde emocional o una rabieta, eviten la técnica de ignorarlo o aislarlo, ya que esto puede generarle más ansiedad.
2. Ofrezcan cercanía física. Agáchense a su altura, ofrezcan un abrazo o simplemente siéntense a su lado. La cercanía, el contacto físico estrecho y escuchar un tono de voz suave transmiten seguridad al cerebro del niño, ayudando a relajar la tensión de su cuerpo.
3. Una vez que el niño esté completamente calmado (nunca en medio del desborde), conversen sobre lo ocurrido. Ayúdenle a reflexionar: *"Vi que te dio mucha rabia que tu hermano tomara tu juguete. ¿Qué otra cosa podrías hacer la próxima vez en lugar de gritar?"*.

Acompañar las emociones de sus hijos con paciencia no es "malcriarlos", es proporcionarles la estructura neurológica que necesitan para convertirse en estudiantes resilientes y autónomos.

¡HASTA LA PRÓXIMA!